№11 (487) май 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.1996 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Тибетские рецепты от давления

1000! рублей
Лучшие письма

Подготовим ножки к лету

Настоящая любовь приходит дважды

От мигрени помогут пиявки

Собирайте кабачковые «слёзы»

Ешьте шпинат, он железом богат

Работают мастера

Шанс, который не был упущен

Срочная операция кардиохирургов Краснодарской краевой больницы спасла жизнь ростовского ученого.

61-летнего профессора К. из Ростова пригласили в Великобританию на научный семинар. Там пришлось обратиться за медицинской помощью. Уже 10 лет у него болело сердце, но обследования в России не выявляли проблемы. Английские же врачи заявили, что нужна срочная операция из-за нарастающей стенокардии. Однако выставили астрономический счет за спасение жизни — 50 тысяч фунтов стерлингов (25 миллионов рублей)! Таких денег у профессора не было. Родственники бросились искать более приемлемое решение на родине. Европейские доктора порекомендовали обратиться к Кириллу Барбухатти — кардиохирургу из Краснодарской краевой больницы. Поздним вечером по телефону связались с Кириллом Олеговичем. Он посмотрел результаты обследования и сказал: «Шанс есть, но его нужно использовать в ближайшие 8 часов!» Профессор К. тут же самолетом вылетел в Краснодар. В аэропорту его уже ожидала бригада скорой помощи.

Операция длилась 4 часа. Команда кардиохирургического отделения №2 под руководством доктора медицинских наук К. Барбухатти безупречно выполнила шунтирование трех пораженных коронарных артерий. Первая неделя после операции была непростой, но затем самочувствие пациента заметно улучшилось.

Спасение этой жизни подтверждает, что в Краснодаре создана уникальная система оказания медицинской помощи. Она позволяет оказывать круглосуточную высококвалифицированную медицинскую помощь. И ею могут воспользоваться не только жители Кубани, но и других регионов Российской Федерации.

ФРАЗА «НУ, НЕ БУДЕМ ВАМ МЕШАТЬ» ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ПОМОГАТЬ ВАМ НИКТО НЕ СОБИРАЕТСЯ.

Полезно знать

● Диабетикам нужно съедать высококалорийный завтрак. А калорийность обеда и ужина, напротив, сокращать, считают израильские ученые. Большее количество калорий во время завтрака, когда организм требует много глюкозы, и низкокалорийная пища на ужин значительно снижают не только глюкозные пики после еды, но и дневной уровень глюкозы.

● Красное вино снимает воспаление в суставах. Для приготовления согревающего средства 1 стакан теплого красного вина смешайте с 2 ст. ложками порошка горчицы. Полученной смесью обильно пропитайте салфетку и приложите к больному суставу на 15 минут. При необходимости процедуру делайте несколько дней подряд.

● Чтобы справиться с весенним обострением гастрита, разведите в 1 стакане картофельного сока 1 ст. ложку меда и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней, затем сделайте 10-дневный перерыв и повторите лечение.

Новости

ДЕТСКИЙ САД ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Необычный детский сад открылся в Нью-Йорке. Его посещают не малыши, а дяди и тети. Во время занятий, которые проводятся раз в неделю, взрослые детсадовцы играют, рисуют, лепят из пластилина, мастерят поделки. Есть в садике традиционные полдник и тихий час, а также родительские собрания, на которые «воспитанники» должны приводить двух взрослых — на выбор. Пока в группе всего 6 человек.

НА МАРШРУТЕ КАРДИОАВТОБУС

В Уфе на маршрут №51 вышел специальный кардиоавтобус. От обычного он отличается тем, что рядом с водителем находится врач, который в микрофон рассказывает об уровне кровяного давления, хорошем и плохом холестерине, сердечном ритме, симптомах инфаркта и инсульта. Цель — научить людей бережнее относиться к своему сердцу. И еще доктор отвечает на вопросы пассажиров о здоровье. Инициатор проекта, первый замминистра здравоохранения Башкирии Рустем Валеев, говорит, что взял пример с Японии: «Жителей Токио и других японских городов врачи приучают каждое утро измерять давление. Это привело к снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний!»

ЧЕТВЕРНЯШКИ — БОЛЬШАЯ РАДОСТЬ

В Барнауле из родильного дома выписали четверняшек. Родились они в семье Елены и Вадима Пьянковых. Малышей назвали Эвой, Витой, Асией и Харитоном. Дети родились здоровыми, правда, немного недоношенными — с весом от 1,3 до 1,5 кг. Супруги долгие годы пытались обзавестись потомством, боялись, что беременность так и не наступит. Поэтому такое прибавление в семействе — большая радость.

ОЧКИ С ТЕМНЫМИ СТЕКЛАМИ БЫЛИ ПРИДУМАНЫ В XV ВЕКЕ. ИХ НОСИЛИ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ СОЛНЦА, А ЧТОБЫ СКРЫТЬ ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА И УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ СГЛАЗА.

Кошмарики

ПОСЛЕ СЕЛФИ — В ОПЕРАЦИОННУЮ

Житель Тулы упал с крыши стадиона во время футбольного матча, когда фотографировал себя на мобильный телефон — делал селфи. Кроме многочисленных переломов горе-болельщик получил ушиб поджелудочной железы и легких. Его прооперировали и удалили селезенку. Пока он подключен к аппарату искусственной вентиляции легких.

МЕДСЕСТРА БЫЛА ПЬЯНА...

Жительница карельского города Медвежьегорска Ирина П. пришла в больницу навестить отца.

Он находился в тяжелом состоянии в палате интенсивной терапии. То, что женщина увидела, повергло ее в шок. Медсестра в 12 часов дня, вместо того чтобы смотреть за пациентами, ползала по коридору. Пьяную женщину рвало рядом с человеком, который был подключен к аппарату искусственной вентиляции легких. Более трех часов к отцу Ирины П. никто не подходил, и он заработал воспаление легких и пролежни.

P. S. Медиков отстранили от работы на 3 дня. Скорее всего, их ждет увольнение.

Думай, думай — *Прикинь на себя*

Врачебные секреты

МЫ ЧАСТО ЖАЛУЕМСЯ НА ВРАЧЕЙ — ПОВОДОВ ДОСТАТОЧНО. НО У НИХ К ПАЦИЕНТАМ ТОЖЕ ЕСТЬ СПРАВЕДЛИВЫЕ ПРЕТЕНЗИИ. КАКИЕ?

1 Врач хотел бы сказать: «Пожалуйста, мойтесь, перед тем как прийти на прием!» Это самое наболевшее. Возможно, кому-то не удалось принять душ, потому что отключили воду. И все же вряд ли это оправдание. Ведь несоблюдение элементарных правил гигиены — неуважение к врачу.

2 Врач хотел бы сказать: «Будьте готовы назвать конкретные симптомы». Человек очень часто идет на прием к врачу, не зная, что его беспокоит. При этом требует точного диагноза за три секунды. Напомним: время, отведенное для приема, — 10 минут. Врачу надо торопиться. Это очень раздражает, особенно в конце рабочего дня. Невразумительные речи пациентов можно объяснить смущением. Некоторые пациенты стесняются врача — это мешает доктору узнать, что на самом деле беспокоит больного. Придя на прием, ведите себя свободно.

3 Врач хотел бы сказать: «Вам надо сбросить вес!» Каждый третий пациент страдает от ожирения. Причем многие не считают лишний вес проблемой. Ожирение — это болезнь, которая способствует развитию серьезных заболеваний. Но врач не может сказать об этом пациенту в лицо — это считается нарушением врачебной этики. Для решения большинства проблем со здоровьем надо сбросить вес, правильно питаясь.

4 Врач хотел бы сказать: «Вы утверждаете, что принимали лекарство, но я вам не верю». Статистика красноречивее всяких слов: 40% пожилых людей при длительном лечении уменьшают терапевтическую дозу препарата, а 26% и вовсе лечатся лекарствами, которые им не назначали.

5 Врач хотел бы сказать: «Не ждите от меня чуда». Все хотят быстро выздороветь, но многие не понимают, что нельзя вылечиться за короткий срок, даже если платишь за это деньги. Нет такой волшебной таблетки, которую выпьешь — и перестанешь болеть. В большей степени человек помогает себе сам, а врач лишь дает ему советы.

Несколько советов от врачей

* Не звоните в «03», если не нуждаетесь в экстренной медицинской помощи. Лучше обратитесь к участковому терапевту.

* Не приходите на прием в верхней одежде, особенно когда на двери кабинета висит табличка с предупреждением.

* Придя на прием, не рассказывайте о личных проблемах. Врач не хочет слышать о том, как подскочили цены.

* Держите себя в руках. Очень сложно работать с людьми, которые, услышав диагноз или то, что им предстоит операция, устраивают скандал.

Если ваш терапевт выписал вам одно лекарство, окулист — другое, стоматолог — третье, а кардиолог — четвертое, обязательно вернитесь опять к терапевту или обратитесь за консультацией к фармацевту. Пусть он проанализирует препараты на совместимость и при необходимости заменит какое-нибудь лекарство безопасным аналогом.

Цифры и факты

* В Ростовской области проживает 88 пенсионеров, которые отметили свое 100-летие в 2014 году, и 133 жителя области старше 100 лет: это 51 мужчина и 170 женщин.

* Самому пожилому мужчине — жителю Батайска — исполнилось 104 года. Самая пожилая дончанка живет в Каменск-Шахтинске — ей исполнилось 108 лет.

* 105 лет в прошлом году исполнилось двум жительницам Матвеево-Курганского и Неклиновского районов.

* Наибольшее количество долгожителей проживает в Ростове-на-Дону (43 человека), Таганроге (20 человек), Шахтах (18 человек), Новочеркасске (10 человек).

Ничего не радует

Ситуация

Вы сыты, не прибавили в весе, в семье все хорошо. Но при этом недовольны жизнью? Еда, сон, работа — ничего не радует. Что с вами не так?

*** Нервы...** Поздравляем, ваш диагноз — неспособность получать удовольствие от жизни. И где вас только угораздило? Может, спали по 5 часов в сутки? Невыносимые соседи за стенкой? А может, осточертели муж или жена, которая ежечасно устраивает моральные кровопускания? Словом, вы дошли до точки. Так что будем тянуть себя из болота за волосы.

*** Берем листок бумаги.** Слева напишите дела, от которых с души воротит: ездить в общественном транспорте, общаться со склочной свекровью, натирать до блеска посуду. Колонку пометьте знаком минус . В правую напишите то, что хотя бы вызывает подобие улыбки: болтать ногой лежа на диване, вечером выносить мусор. Колонку обозначьте знаком плюс. Далее сплюсуйте плюсы, то есть повторяйте больше и чаще, а вот с минусами надо что-то решать.

*** Не нужно пахать как лошадь.** Знаете, кого часто накрывает отвращение к жизни? Тех, кто чересчур серьезно относится к работе. Правда жизни: никому не нужно пахать как лошадь. Если завтра закроется компания, а вас сократят — мир не рухнет. А вот ваш личный мир накроется медным тазом. В общем, берегите себя и ловите позитив.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Домашние травмы

Многие считают, что опасности подстерегают людей в основном на улице. На самом деле, утверждают медики, самое травмоопасное место — это дом. Нередко пострадавшие поступают в больницы с такими нелепыми травмами, что врачи диву даются.

КУХНЯ ПОЛНА ОПАСНОСТЕЙ

* Женщины получают увечья, перемалывая фарш вместе с пальцами, сдирают кожу на пальцах о терку, а серьезные порезы ножом вообще элементарны.

* В запале хватают голыми руками раскаленную сковороду. За гранью понимания случаи, когда женщина открывает разогретую до запредельных температур духовку и засовывается внутрь едва не по плечи — посмотреть, как там себя чувствует выпекаемый деликатес. Хорошо, если обходится подпаленными волосами, бровями и ресницами. Получив ожоги лица, женщины долго лечатся. Кстати, такие раны плохо заживают.

Многих травм можно избежать, если научиться жить без спешки.

* Дамам категорически не рекомендуется подходить к плите в одежде из синтетических тканей. Для убедительности приводим такой пример. Жительница Омска Надежда О. готовила суп. Вытаскивала из кипящего бульона мясо, оно соскользнуло с половника, упало обратно в кастрюлю. Бульон (крутой кипяток) выплеснулся и попал хозяйке на живот. Очаг поражения был невелик, но в ожог вплавился кусочек атласного халата. Женщина пыталась выковырять его из раны с помощью пинцета для бровей и сделала себе только хуже. В итоге лечение под наблюдением врача заняло не одну неделю.

Самостоятельно справиться можно лишь с легкими ожогами. Обожженный участок надо незамедлительно подставить под струю холодной воды. Облегчат боль холодные примочки. За неимением кубиков льда можно приложить пакет с замороженными продуктами из холодильника. В сложных ситуациях не стесняйтесь вызывать скорую помощь. Глубокий ожог ни в коем случае не присыпайте и не смазывайте!

ПАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ?

Как показывает медицинская практика, ломит. В стационары скорая доставляет немало людей, получивших травму в ванне и душевой кабине. Рассказ начинается одинаково: «Поскользнулся и...» Самая распространенная травма в этом случае — ушиб копчика. Хотя бы раз в жизни каждый человек неудачно приземлялся на «пятую точку». Если боль не отпускает, советуем обязательно идти в травмпункт. Как и любая травма позвоночника, ушиб копчика не прощает попустительства и легкомысленного к себе отношения.

КАК СДЕЛАТЬ ВАННУЮ КОМНАТУ БЕЗОПАСНОЙ?

Кафель, которым выложен пол, когда на него попадет вода, превращается в каток. Постелите коврики, лучше на прорезиненной основе. Продаются специальные подстилки для эмалированных ванн — коврики с присосками. Без них не обойтись, если в доме есть маленькие дети, которые еще плохо контролирую равновесие, и пожилые люди. С годами кости становятся очень хрупкими. У стариков даже при незначительном ушибе часто ломается шейка бедра. Кости срастаются очень медленно, и нередко после выздоровления одна нога остается короче другой.

НЕЛЕПЫЕ ТРАВМЫ

Небрежность и легкомыслие в быту могут выйти боком. Люди падают с неустойчивых табуреток и стульев, пытаясь поменять лампочку, захлопывают двери и защемляют пальцы, ломая при этом косточки. На многих падают плохо укрепленные полки.

Бывают и экзотические травмы. Павел С. из Казани сломал палец о буханку хлеба. А Осман из Черкесска, будучи в гневе, снимал носок с собственной ноги и сломал палец. У Ларисы из Нижнего Новгорода развился сепсис (заражение крови). Возбудитель инфекции проник в организм через глубокий порез ладони, а ладонь Лариса поранила об острый край крышки унитаза, за который неосторожно схватилась. Доктор не без юмора вспоминает мужчину со свитером на голове. Жена подарила бедолаге свитер с застежкой молнией. Второпях он хотел примерить обнову и зубчиками застежки зажал... свои веки!

В одной из краснодарских больниц настоящей легендой стал пациент, который ранним утром пришел в больницу с открытым ртом и не мог пошевелить челюстью. Чтобы помочь ему, врачам пришлось делать срочную операцию. Как выяснилось, мужчина пришел домой чертовски голодным и приготовил себе на ужин гигантский бутерброд. Попробовал надкусить и... вывихнул челюсть. В таком беспомощном состоянии, один на один со своей бедой, он провел целую ночь.

Е. Г. Сычев, травматолог

Хороший рецепт нашла в «Айболите»

С детства страдаю хроническим пиелонефритом. Нашла для себя подходящий рецепт, который очень помогает. Хочу порекомендовать его и читателям «Айболита». Беру по 1 ст. ложке кукурузных рыльцев, створок фасоли и листьев толокнянки. Вечером насыпаю смесь в термос, заливаю 1 л крутого кипятка и настаиваю до утра. На следующий день процеживаю и выпиваю в 4-5 приемов в теплом виде. Храню настой в термосе не более суток.

И. Н. Губайдуллина, Башкортостан

Когда болят почки, отёки не редкость

В таком случае нужны мочегонные средства. От таблеток у меня бывают сильные побочные действия. Недавно снова обострился пиелонефрит. Пошла к своему лечащему врачу. Она посоветовала пить отвар стручков фасоли обыкновенной и дала такой рецепт: 40 г стручков залить 1 л воды, кипятить 5 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Очень мягкое мочегонное средство. Еще лучше готовить его вместе с кукурузными рыльцами. Брать их столько же, сколько и стручков, и заваривать так же. Принимать такой отвар можно и при отеках сердечного происхождения. И еще отвар стручков фасоли можно пить, чтобы избавиться от припухлостей на лице и выглядеть на все сто.

О. Коршикова, Саратовская обл.

С тмином ангина не страшна!

Как только чувствую першение в горле — признак ангины, сразу пью тминное лекарство. Измельчаю в кофемолке 1/2 стакана зерен тмина, высыпаю порошок в кастрюльку, заливаю 1 стаканом холодной воды, ставлю на маленький огонь и кипячу под крышкой 15 минут. Получается что-то вроде каши. Перетираю ее сквозь ситечко и разбавляю 1/4 стакана холодной воды. Опять довожу до кипения, остужаю и добавляю 1 ст. ложку коньяка. Принимаю по 1 ст. ложке через каждые полчаса. После 4 приемов першение проходит, но лекарство надо попить еще часа 2, чтобы изгнать болезнь наверняка. При запущенной ангине (бронхите, тонзиллите, трахеите и т. д.) за один день средство не поможет. Его надо принимать по такой же схеме до тех пор, пока болезнь не пройдет.

О. В. Воронина, Воронежская обл.

Лекарство от природы

Собирайте кабачковые «слёзы»

При срезании кожуры с кабачков на них образуется «слеза». Эта жидкость отлично затягивает мелкие порезы и ранки и имеет эффект, схожий со смолой хвойных.

Собирать «слезы» очень просто. На молодых кабачках острым ножом сделайте неглубокие надрезы, и спустя некоторое время в них появится сок. Он должен загустеть, и тогда его можно собирать.

* При сердечной недостаточности застывший сок срежьте, положите под язык и рассасывайте, как валидол. Через некоторое время сердцебиение успокоится.

* При неврозах и покалывании в грудине из застывшей кабачковой «слезы» приготовьте капли. Для этого 100 г коньяка смешайте с 50 г застывшей кабачковой «слезы» и настаивайте 10 дней в темном теплом месте. Затем в настойку добавьте 1 чайн. ложку поваренной соли. При покалывании в сердце капните 5 капель средства на кусочек сахара и положите в рот как валидол. Для усиления эффекта можно в настойку добавить флакон аптечной настойки мяты.

Т. В. Антоненко, народный целитель, Краснодарский край

Сам себе доктор

■ ОТ БОРОДАВОК ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К НИМ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ РАСТЕРТЫЕ ЦВЕТКИ ШИПОВНИКА.

■ ПРИ ЦИСТИТЕ СМЕШАЙТЕ 250 Г ИЗМЕЛЬЧЕННОГО ЛУКА, 100 Г МЕДА И 0,5 Л БЕЛОГО ВИНА. НАСТАИВАЙТЕ 3 СУТОК, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 3 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Такой случай

В последний путь её провожали люди и собаки

Пенсионерка Маргарита Харева из Саранска не могла пройти мимо бродячих собак и кошек.

Каждое утро она кормила десятки животных у крыльца своего дома. Но однажды женщина тяжело заболела и умерла. То, что произошло на церемонии прощания, шокировало всех. Когда гроб с телом стоял в зале похоронного бюро, туда неожиданно зашла стая бродячих собак и улеглась на пол. Это были те самые псы, которых Маргарита спасала от голода. Животным позволили остаться у гроба. Собаки лежали у тела покойной всю ночь, а в день похорон сопровождали катафалк в последний путь. Непонятно, как собаки узнали о смерти своей кормилицы?

Горе сплотило — *Почти подвиг*

Теперь помогает другим

В Казани есть необычный детский хоспис. Открыл его местный житель — бывший водитель автобуса. «Дом надежды» для онкобольных детей появился после того, как Владимир Вавилов потерял дочь.

...12 лет назад у казанца Владимира заболела дочь. Анжеле было два года, когда у нее обнаружили лимфобластный лейкоз. Начались больницы, капельницы, химиотерапия, пробы костного мозга — ад, через который проходят все больные раком крови. Он работал водителем автобуса. Жена Марина работала на заводе. Все деньги тратили только на еду и лекарства, а что оставалось, откладывали на операцию. Когда дело дошло до пересадки костного мозга, Вавиловы нашли в Германии донора. Операция стоила 15 тысяч долларов. У них было только две. Обратились на телевидение, собрали еще 6 тысяч долларов, правительство республики выделило недостающую сумму. К сожалению, поздно. У Анжелы случился третий рецидив. Таким больным требуется переливание крови, а у Анжелы была вторая отрицательная — редкая группа... Девочки не стало...

После смерти дочери Вавиловы увидели то, чего не замечали, пока Анжела болела. Оказалось, что больных детей много и у всех те же проблемы.

Владимир стал помогать местному онкодиспансеру и отдельным семьям. Деньги, собранные Анжеле на операцию, истратил на других больных детей. В 2010 году пришлось уволиться с работы, потому что начал строительство хосписа.

Что такое хоспис? Это дом, где живут неизлечимо больные люди. Казанский хоспис не напоминает о боли и скором конце: тут бабочки на стенах и поют птицы. Детский хоспис — это когда дети вовремя получают обезболивание и уходят без страданий. Когда родители держат ребенка за руку до последней минуты. Когда умирающий и его родственники не остаются наедине с болезнью. Это возможность достойно прожить, сколько осталось.

Первой в хосписе поселилась девочка Анжела. Когда Владимир услышал имя, подумал, что это знак, значит, он на правильном пути. Деньги на «Дом надежды» собирали всей Казанью. Собрали 70 миллионов рублей, еще 50 выделил глава республики.

...В коридорах хосписа не пахнет больницей. Телевизоры, ковры и плюшевые игрушки, на стенах картины, а палаты похожи на номера отелей. Там кормят 6 раз в день и на полдник дают домашние пирожки. Туда к ребенку могут прийти мама, и папа, и сестры с братьями, и даже собаку можно привести. В хосписе лежат не только онкологические больные, но и дети с ДЦП и с другими неизлечимыми заболеваниями.

Из 12 палат посторонним нельзя только в одну. В ней лежит 15-летний мальчик с опухолью ствола головного мозга. К нему можно только маме и медсестрам, которые кормят, моют и колют обезболивающие. Ничего больше сделать нельзя...

Владимиру Вавилову 61 год. Теперь он хочет открыть банк доноров костного мозга, филиал хосписа для взрослых и центр реабилитации для детей, у которых рак в прошлом. Недавно Вавилов получил премию Высоцкого «Своя колея». А еще Владимир и Марина снова стали родителями, у них родилась девочка Надежда.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Локтевой сустав, поражённый бурситом, перестал беспокоить

Обычно весной я провожу в саду обрезку веток. Из коры вишневого дерева можно готовить лекарство, которое устраняет воспаление и избавляет от боли при бурситах. Я собрал обрезанные веточки вишни, снял с них кору, подсушил ее и измельчил. Залил 1 ст. ложку 1 стаканом холодной воды, настаивал 5 часов, затем в течение 5 минут кипятил. Процедил и пил по 200 мл 2 раза в день. Лечился недели две и убедился в эффективности рецепта: локтевой сустав, пораженный бурситом, практически перестал тревожить.

И. Н. Сомов, Армавир, Краснодарский край

Как только чувствую слабость, еду на дачу и лечусь орешником

У меня на участке растет орешник, который служит декоративной изгородью: ветки у него гибкие, их удобно переплетать между кольями, а листья создают хорошую ширму от ветра и чужих глаз. Весной во время цветения ореха собираю пыльцу: в безветренную погоду расстилаю под кустарник простынку и тихонько его потряхиваю. Затем ссыпаю пыльцу в стеклянную банку, добавляю меда (на 1 чайн. ложку пыльцы 2 ст. ложки меда) и настаиваю в теплом месте неделю (у батареи или печи). Утром натощак за час до еды беру по 1/2 чайн. ложки смеси и медленно рассасываю. Курс — 1-2 недели. Этот состав помогает при анемии, весенней слабости, сонливости.

Т. В. Зыкова, Липецкая обл.

Не отходит мокрота? Есть средство, которое моя бабушка называла «1+1+1»

Когда при сильном кашле никак не отходит мокрота, надо использовать средство, которое моя бабушка называла «1+1+1». В неметаллической посуде доведите до кипения 1 л воды, добавьте 1 ст. ложку травы шалфея, 1 чайн. ложку глицерина и снимите с огня. Накройте крышкой и дайте постоять 5 минут. Добавьте 1 ст. ложку меда и перемешайте до полного его растворения. Процедите отвар и пейте по 1 ст. ложке (взрослым) или по 1 чайн. ложке (детям старше 5 лет) каждые 3 часа. Кашель проходит быстро, и мокрота легко отходит, даже у заядлых курильщиков.

Е. Омельченко, Хабаровский край

Не навреди!

Собаки для аллергиков

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО АЛЛЕРГИЯ БЫВАЕТ НА ШЕРСТЬ, ТАК ЧТО ЛЫСЫЕ ЖИВОТНЫЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЧИХАЕТ.

Источник аллергии — это не просто шерсть, а перхоть и другие микрочастицы, находящиеся на коже собаки. Полностью безопасных собак нет, но есть менее аллергенные породы. На них аллергия бывает реже, у таких животных меньше шерсти, нет подшерстка, редко бывают кожные болезни. Выяснить, нет ли у вас реакции на ту или иную собаку, можно, если пообщаться с ней не издалека, а в тесном контакте несколько часов — пообниматься, глубоко забраться руками под шерстку. Лучше повторить встречу, чтобы убедиться наверняка. Важно, чтобы в это время аллергик не принимал антигистаминных препаратов, иначе реакция не будет понятной. Итак, десяток собак, которые могут подойти аллергику.

Ученые доказали, что собаки с черной шерстью чаще вызывают аллергию, чем белые, рыжие и коричневые. А лучше заведите голую собаку.

1 **Австралийский шелковистый терьер.** Маленький, гладкий, с тонкой шелковистой шерстью, которая практически не линяет. Собаки отличаются прекрасным здоровьем.

2 **Американский голый терьер.** У животного совсем нет шерсти и не бывает кожных заболеваний. Но за кожей питомца нужно следить — летом защищать от солнца, зимой — от холода.

3 **Аффенпинчер.** У него смешная «дьявольская» мордашка и жесткая шерсть. Пес совсем не линяет, и проблем со здоровьем у него нет.

4 **Ирландский водяной спаниель.** Его шерсть как будто мокрая, вьющаяся. Но эта собака не имеет подшерстка и считается очень подходящей для аллергиков.

5 **Китайская хохлатая.** У нее почти нет шерсти, но кожа нежная и требует заботы.

6 **Йоркширский терьер.** У этого малыша даже не шерсть, а волосы такой же структуры, как у человека. Подшерстка нет. Йорков можно и нужно купать и расчесывать или стричь. Шерстка не линяет, но растет на протяжении всей жизни.

7 **Карликовый шпиц (померанский).** Несмотря на то, что этот зверь — комок меха, он считается идеальным питомцем для аллергика, ведь его шерсть линяет не сильно.

8 **Бишон-фризе.** Шарик даже не меха, а пуха. Но тем не менее хороший вариант для аллергика, потому что не линяет.

9 **Мальтезе.** Маленькая беленькая пуховая красавица не имеет подшерстка и может ужиться с аллергиком.

10 **Котон-де-тулеар.** Не зря собаку зовут котон (хлопок), ее шерсть на ощупь похожа на вату. Котон не линяет и не имеет подшерстка.

Н. А. Ивашова, аллерголог, врач высшей категории

Ликбез для пациента

Без рентгена не обойтись, но...

САМАЯ ВЫСОКАЯ ДОЗА РАДИАЦИИ, КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ БЕЗ ОПАСЕНИЯ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ, — 50 МЗВ В ГОД.

Одни органы и ткани человеческого организма более чувствительны к радиационному излучению, другие — меньше. Например, при одинаковой дозе облучения возникновение рака в легких более вероятно, чем в щитовидной железе, а облучение половых желез беременных особенно опасно из-за риска генетических повреждений у плода. Любые процедуры с использованием рентгеновского излучения (обычный рентген, флюорография, компьютерная томография) безопасны для кормящих матерей. Рентгеновские лучи не влияют на состав грудного молока, поэтому нет необходимости при проведении этих процедур прерывать грудное вскармливание или сцеживать молоко. А вот рентгенологические обследования, которые предполагают введение в организм радиоактивных веществ (например, радиоактивного йода), опасны для здоровья малыша. Чтобы лекарственные препараты, используемые при обследовании, не попали в молоко, врачи, скорее всего, порекомендуют матери на короткое время прервать кормление.

* 0,005 мЗв — ежедневный трехчасовой просмотр телепередач в течение года;
* 0,03 мЗв — рентгенография зубов;
* 10 мЗв — перелет на самолете на расстояние 2400 км.

Самая высокая доза радиации, которую человек может себе позволить без опасения заболеть раком, — 50 мЗв (микрозиверт — доза облучения измеряется в зивертах). Запомните эту цифру, особенно, если вам часто приходится контролировать свое здоровье с помощью разных диагностических рентгенологических процедур. И не превышайте ее! К сожалению, никто, кроме вас, этого делать не будет. Кстати, это самая низкая доза, при которой возможно появление раковых заболеваний. Чем больше эта цифра, тем выше вероятность заболеть раком.

Диагностическая процедура	Доза облучения
Рентгенография грудной клетки	0,1 мЗв
Флюорография грудной клетки	0,3 мЗв
Компьютерная томография органов брюшной полости и таза	10 мЗв
Компьютерная томография всего тела	10 мЗв
Внутривенная пиелография	3 мЗв
Рентгенография верхнего отдела желудка и тонкого кишечника	8 мЗв
Рентгенография толстого кишечника	6 мЗв
Рентгенография позвоночника	1,5 мЗв
Рентгенография костей рук или ног	0,001 мЗв
Компьютерная томография головы	2 мЗв
Компьютерная томография позвоночника	6 мЗв
Компьютерная томография органов грудной клетки	7 мЗв
Компьютерная томография черепа и околоносовых пазух	0,6 мЗв
Маммография	0,7 мЗв

Вы просили рассказать

■ ПОСЛЕ РЕНТГЕНА ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ, СОКОВ. ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ РАДИАЦИИ — НЕДЕЛЬНЫЙ НАСТОЙ ЧАЙНОГО ГРИБА.

■ ХОРОШИ ПРОТИВ РАДИАЦИИ ВИТАМИНЫ А, С, Е И МИКРОЭЛЕМЕНТ СЕЛЕН.

■ ЧАЩЕ ПРИНИМАЙТЕ ДУШ И ПАРЬТЕСЬ В БАНЕ. ЧАСТЬ РАДИАЦИИ ПОКИДАЕТ ОРГАНИЗМ ЧЕРЕЗ ПОТ И КОЖУ.

■ ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, БОГАТЫЕ ПЕКТИНОМ И КЛЕТЧАТКОЙ: ЯБЛОКИ И ЦИТРУСОВЫЕ, САХАРНУЮ СВЕКЛУ, БРОККОЛИ, ШПИНАТ.

■ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЙОД, — МОРСКУЮ КАПУСТУ, МОРСКУЮ РЫБУ, КРЕВЕТКИ, МИДИИ, КАЛЬМАРЫ.

■ ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПО ПОВОДУ ПРИЕМА ПРЕПАРАТОВ-СОРБЕНТОВ, КОТОРЫЕ ВПИТЫВАЮТ И ВЫВОДЯТ ИЗ ОРГАНИЗМА ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

МИКСТУРА ОТ КАШЛЯ И БРОНХИТА

Поставьте на слабый огонь кастрюлю с толстым дном. Положите 100 г сливочного масла (можно топленого свиного или гусиного жира). Когда все растает, добавьте 300 г меда, затем 1 стакан сахара, перемешайте. После того как сахар растворится, всыпьте, помешивая, пачку (100 г) порошка какао (получится однородная шоколадная масса). Пока она не остыла, перелейте в стеклянную банку. Храните только в холодильнике в течение года. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день — утром и вечером перед сном, можно растворить в стакане горячего молока. После приема желательно не выходить на улицу.

ОВОЩНОЙ СОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Простой рецепт поддержит организм весной. Вымойте одну небольшую свеклу, одну крупную морковь и одно крупное яблоко. Очистите от кожуры свеклу, все плоды разрежьте на куски и положите в соковыжималку. В приготовленный сок добавьте по 1 чайн. ложке меда и лимонного сока. Этот напиток — прекрасная поддержка для сосудов. Он улучшает самочувствие при гипотонии и гипертонии, обладает противораковыми свойствами.

На каждый день

Пригодится

ОТ аритмии 300 г корня петрушки, 50 г светлого меда и 12 желтых сердцевин цветочков ромашки аптечной залейте 1 л белого сухого вина. Доведите до кипения, варите 10 минут, процедите и принимайте по 30 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 10 дней.

ХОРОШЕЕ успокоительное средство: в смесь пустырника, адониса и корня белого пиона (по 50 г) добавьте хмель, мяту и мелиссу (по 40 г). Смесь заварите в термосе и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за час до еды.

ПРИ гипертонии по 150 г меда и инжира, 2 средних лимона пропустите через мясорубку, смешайте с медом. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

ДЛЯ снижения уровня холестерина сосновую кору измельчите в кофемолке в порошок и принимайте ежедневно по 1/2 чайн. ложки, запивая водой. Курс лечения — 3 недели, затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс.

ДЕВЧОНКИ, НЕ РАДУЙТЕСЬ, ЧТО ЗА ВАМИ БЕГАЕТ МНОГО ПАРНЕЙ: ФУТБОЛИСТЫ ТОЖЕ БЕГАЮТ ЗА МЯЧОМ, ПОКА ГОЛ НЕ ЗАБЬЮТ.

Для гипотоников

* В день гипотонику нужно выпивать на 2-3 стакана больше воды, чем обычно. Это позволит нормализовать давление.

* Лучшие лекарства для гипотоника — пешие прогулки, плавание, подвижные игры. Все движения улучшают циркуляцию крови, она двигается по сосудам, заставляет работать все органы тела, и поэтому улучшается общее физическое состояние.

* Чаще массируйте пальцы на руках и ногах — они соответствуют всем органам нашего тела.

* При гипотонии, сопровождающейся слабостью, головокружением и частыми головными болями, очень хорошо помогает розмарин. Залейте 1 чайн. ложку сухих листьев розмарина 2 стаканами кипятка, настаивайте час и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Сам себе диагност

Когда рука не хочет слушаться

Первые признаки и первые симптомы многих болезней можно определить на глаз.

* Постоянная потливость ладоней свидетельствует о дисфункции щитовидной железы, а если ладони немеют или чешутся, причиной может быть авитаминоз или сахарный диабет.

* Сгорбленные плечи могут быть признаком остеопороза или эндокринного расстройства — синдрома Кушинга.

* Мелкие волдыри, прыщики или чешущиеся покраснения на коже могут предупреждать о грозящем вам диабете, о том же предупреждает и появление на ногах грибкового заболевания.

* Припухлости под коленной чашечкой — признак гипертрофии щитовидной железы.

* Внезапная хромота, дряблость икроножных мышц, головокружение говорят о рассеянном склерозе.

* Внезапная слабость и одеревенение в предплечье (когда не слушается рука) часто свидетельствуют о микроинсульте.

* Узловатые образования на локте в сочетании с болью в плече зачастую предвестники ревматизма.

* Опухшие щиколотки могут свидетельствовать о сахарном диабете, ревматизме, проблеме с почками, иногда — о повреждении связок в результате чрезмерной нагрузки.

* Опухшие голени могут быть признаком патологии почек и печени. Иногда эти же симптомы характерны для сердечной недостаточности.

* Распухшая шея — возможный признак туберкулеза, заболевания щитовидки или лимфаденита.

* Внезапная сильная боль в области бедер говорит об артрозе или воспалении тазобедренных суставов, но может свидетельствовать и о раздражении костной ткани при остеопорозе.

На каждый день

Тибетские рецепты снижения давления

НА ВОСТОКЕ ЕСТЬ МНОГО РЕЦЕПТОВ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ БЕЗ ТАБЛЕТОК.

*** Массаж ушей.** Большие пальцы обеих рук плотно вставьте в уши, держите минуту и резко выньте. Можно сделать несколько вращательных движений внутри уха, как бы вкручивая пальцы внутрь. Повторите 3 раза. Затем одну руку положите на темя, другую — на солнечное сплетение и держите так 5 минут. Наконец, обе руки прижмите к бокам в области подреберья и держите 5 минут. Делайте так утром и вечером 5-6 дней подряд. Это избавит от проблем с давлением на длительный срок.

*** Отвар грецких орехов.** Скорлупу от 10 грецких орехов вместе с перегородками кипятите полчаса в 500 мл воды. Этого отвара хватит на 3 дня, если принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Курс лечения — 9 дней. Отвар нормализует давление и укрепляет сердечную мышцу.

*** Горчичник на затылок.** При высоком давлении один горчичник поставьте на затылок, другой на внутренние мягкие ткани руки выше локтя. Держите 5-15 минут. Это так называемая отвлекающая терапия: усиленный кровоток оттягивает кровь от сердца и мозга на периферию.

Репа в ботинке. Еще один способ нормализации давления — положить в носок, к подошве, тонкую пластинку репы, с ней ходить целый день. На подошве много точек, которые связаны с кровоснабжением головного мозга. Возможно, этим и обусловлен эффект!

■ ТЕ, КТО СПИТ ПОСЛЕ ОБЕДА, НА 37% РЕЖЕ СТРАДАЮТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

■ ДЕРЕВЕНСКИЙ ТВОРОГ — ОДИН ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ СЕРДЦА. В НЕМ МАЛО ЖИРОВ, НО МНОГО КАЛЬЦИЯ И БЕЛКОВ.

Полезно знать

Чтобы сосуды были здоровыми

* Пропустите через мясорубку 1 кг клюквы, 1 кг лимонов, 0,5 кг чеснока, 1,4 кг меда, 1 кг лука. Все хорошенько перемешайте, настаивайте неделю на нижней полке холодильника. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой, запивая небольшим количеством воды.

* 4 ст. ложки сосновых иголок, 2 ст. ложки плодов шиповника, 4 ст. ложки луковой шелухи залейте 0,8 л воды, доведите до кипения, настаивайте ночь, тепло укутав. Утром процедите и принимайте в течение дня 4-5 раз равными частями независимо от приема пищи, добавляя в каждую порцию 1 ст. ложку свежевыжатого сока лимона.

* Пейте по 1/2 стакана свежевыжатого картофельного сока 3 раза в день за полчаса до еды. Из рациона исключите острое, соленое, жареное, алкогольные и газированные напитки.

Эвалар
Добавьте Вашему сердцу силы и выносливости
Принимайте КардиоАктив от компании Эвалар.
• В нем не только жизненно необходимые для сердца микроэлементы — калий и магний, как в других средствах, но и высокая дозировка экстракта цветков боярышника.
• Именно благодаря такому сочетанию КардиоАктив способствует улучшению работы сердца, питает и укрепляет его, делая более сильным и выносливым.
ДОСТУПНАЯ ЦЕНА
КардиоАктив Боярышник
40 таблеток
КардиоАктив Эвалар — для силы и выносливости Вашего сердца!
Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по цене от 169 руб.*
*Цена актуальна на 23.04.15. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.
GMP Гарантия качества
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Пиявки от мигрени

03 для всех

Мигрень — самый распространенный недуг в мире, который не всегда поддается лечению.

Однако, как утверждают специалисты-гирудотерапевты, мигрень отступает перед медицинскими пиявками. Доказано, что один сеанс гирудотерапии сравним с приемом дозы обезболивающего препарата ибупрофена. Дело в том, что в слюне пиявок содержатся вещества, разжижающие кровь и избавляющие от воспаления и болей. Продолжительность одного сеанса гирудотерапии при мигрени составляет 40 минут, пиявки при этом ставятся на область висков. По словам медиков, достаточно трех процедур, чтобы снизить частоту приступов мигрени или даже забыть о них навсегда. Кстати, всего один сеанс гирудотерапии способен на 2 месяца избавить от болей при артрите коленных суставов.

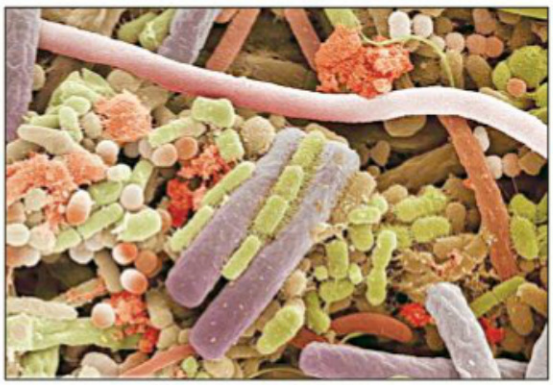
И еще: пиявок, которые водятся в водоемах и иногда могут надоедать отдыхающим, не используют в медицине. Полезны только те виды пиявок, которые выращивают на специальных биофермах. Перед сеансом гирудотерапии пиявку 2 месяца не кормят. Согласно санитарным требованиям, хотя и не доказана возможность переноса пиявками болезни от одного человека к другому, с лечебной целью ее используют только один раз.

О. А. Санина, гирудотерапевт

Сам себе диагност

10 способов сделать жизнь более спокойной

1. Развейтесь после напряженного рабочего дня.
2. Не пейте спиртного. Лучше почитайте хорошую книгу.
3. Устройте семейный ужин.
4. Позвольте себе выспаться.
5. Найдите себе хобби.
6. Попробуйте медитировать.
7. Избегайте стрессовых ситуаций и людей, которые вас раздражают.
8. Примите расслабляющую ванну с ароматной пеной.
9. Отдохните от телевизора. Послушайте расслабляющую музыку, почитайте книгу.
10. Заведите домашнего питомца (лучше всего успокаивают рыбки).



Знаете ли вы, что...

Жевательная резинка чистит зубы не хуже щетки или нити. Если, например, в течение 30 секунд жевать мятную жвачку, то к пластинке прилипает около 100 миллионов бактерий. Однако спустя 30 секунд жвачка теряет такую способность, и бактерии из жвачки перебираются обратно в полость рта. Пойманные бактерии видны на изображениях, полученных при помощи электронного микроскопа. Вывод: польза от жевательной резинки такая же, как от зубной щетки.

Спрашивали? Отвечаем

УРИНА: вред или польза?

Раньше очень много писали о лечении уриной, а сейчас об этом почти ничего не слышно. Действительно ли собственной мочой можно вылечить некоторые болезни?

Т. Р., Московская обл.

Урологи считают: никакой пользы в уринотерапии нет. С медицинской точки зрения прием собственной урины, детской или «особо полезной» мочи беременных не оправдан ничем. Даже исследований по этому поводу не проводится и проводиться не будет. Пить мочу — противоестественно для нормального человека, а порой и опасно. Моча — это то, что не нужно организму. Так он избавляется от избытка гормонов, токсинов, витаминов. Зачем же насильно вливать их обратно? Особенно опасно лечиться мочой от заболеваний почек. При почечной недостаточности моча отравлена азотистыми шлаками, и, принимая ее внутрь, человек только ухудшает свое состояние.

Некоторые пациенты говорят, что моча помогла им вылечиться, к примеру, от ревматизма, псориаза... Первоначальное улучшение состояния можно объяснить тем, что моча содержит микродозы стероидных гормонов, обладающих противовоспалительным свойством. Но при систематическом употреблении эти гормоны нарушают выработку собственных гормонов. Результаты такого «лечения» скажутся через годы в виде ускоренного старения, раннего климакса, остеопороза, психических нарушений. Одно это должно остановить тех, кто не лишен здравого смысла. Не говоря уже о том, что моча может быть инфицирована возбудителями мочеполовых инфекций. Случаи гонорейного конъюнктивита у любителей протирать ею глаза, чтобы лучше видеть, увы, не редкость. Даже использовать мочу наружно, например при ожогах, небезобидно: если человек страдает пиелонефритом или другой инфекционной болезнью, может начаться гнойное воспаление.

Д. Пушкарь, доктор медицинских наук, профессор

Не навреди

■ УПОТРЕБЛЕНИЕ УРИНЫ ВНУТРЬ ЧАСТО ПРИВОДИТ К ОБОСТРЕНИЮ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА, КОЛИТОВ И ЭНТЕРОКОЛИТОВ.

■ ПИТЬ МОЧУ — ПРОТИВОЕСТЕСТВЕННО ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА, А ПОРОЙ И ОПАСНО. МОЧА — ЭТО ТО, ЧТО НЕ НУЖНО ОРГАНИЗМУ. ТАК ОН ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ИЗБЫТКА ГОРМОНОВ, ТОКСИНОВ, ВИТАМИНОВ.

Я очкарик со стажем

Айболит

Перепробовала уйму всяческих народных советов, а этот рецепт помог. В свежем яблоке (лучше зеленом) срезала верхушку, сделала небольшое углубление, положила немного меда, закрыла срезанной яблочной верхушкой и в чашке поставила в холодильник. Через 2 дня образовавшуюся в яблоке жидкость пипеткой перелила в стерильную баночку и закапывала по 2 капли в каждый глаз утром и вечером. Лекарство надо хранить не более двух суток. Курс лечения — не более месяца, повторный курс можно провести через 3 месяца. Но перед тем как начать лечение, все-таки проконсультируйтесь с офтальмологом.

О. Н. Бойко, Астрахань

От мигрени — яйцо с молоком

Айболит

Таблетки помогают не всегда. А способ, что дала мне попутчица в поезде, безотказный. Вот он: свежее куриное яйцо надо хорошо взбить в стакане, осторожно залить очень горячим молоком и тщательно размешать, чтобы не было комочков, или, еще лучше, взбить миксером или в блендере до однородной массы. Пить надо очень теплым маленькими глотками 2 раза в день в течение недели. После такого лечения приступов не было полгода, а до этого мучили по 3 раза в месяц. Кстати, и нервы после такой молочно-яичной недели становятся намного крепче, и сон улучшается.

Э. Витковская, Белгород

Невралгию вылечила настойка овса

Айболит

Соседка страдала от невралгических болей. Ей посоветовали приготовить настойку высушенных зеленых побегов овса, собранных в стадии колошения, на 70-градусном спирте в соотношении 1:5 (настоять 2 недели, процедить и отжать сырье). Она принимала ее по 20-30 капель, разводя в 30 мл воды, после еды 3 раза в день. Курс — 3 недели. Такое лечение ей очень помогло.

М. М. Матвиенко, Краснодарский край

Лучшая растирка от ушибов из алоэ

Айболит

Пишу рецепт ее приготовления. Надо срезать с алоэ нижние листья, измельчить их до состояния кашицы. Перемешать массу с 200 г сахара, переложить в стеклянную емкость, закрыть крышкой и настаивать 3 дня. После этого отжать жидкость и втирать в места ушибов — синяки проходят очень быстро. Мазь храню в холодильнике.

Ю. О. Рудинская, Республика Коми

Давим на пятую точку

Ученые обнаружили, что увеличение ягодиц связано не столько с переедением, сколько с сидячей работой и малоподвижным образом жизни.

Вывод неутешителен: чем больше мы сидим, тем больше попа. Длительное давление на пятую точку приводит к увеличению жировой ткани. Большие ягодицы могут заработать не только любители поваляться на диване с сытным бутербродом. Вырастить большую попу можно, даже правильно питаясь, если большую часть дня проводить сидя за рабочим столом или у телевизора. В отличие от мышечной и костной ткани, которые ослабевают, если не давать им нагрузку, жировая ткань под воздействием давления может разрастаться в 2 раза быстрее и на 50% увеличиваться в объеме.

ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ СИДИМ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОПА.

ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЯГОДИЦЫ КРАСИВЫМИ И ПОДТЯНУТЫМИ, МЕДИКИ СОВЕТУЮТ ЧАЩЕ ВСТАВАТЬ СО СТУЛА И ХОДИТЬ ПО ЛЕСТНИЦЕ ПЕШКОМ. ДЕЛАТЬ МАССАЖ И ВЫПОЛНЯТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Палец прищеми-и-ил!

Ситуация

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЭТОМ — БЕГОМ К ВОДОПРОВОДНОМУ КРАНУ И ПАЛЕЦ ПОД ХОЛОДНУЮ СТРУЮ.

Держать палец в такой ванне желательно час. За это время боль и краснота уйдут. Затем надо наложить сухую повязку, поверх нее — завернутый в целлофан лед, а палец поднять повыше. Придется походить так какое-то время. Если отек через день-два не спадает, в таком случае рекомендуется сделать согревающий спиртовой компресс (можно с водкой или настойкой валерианы). Боль на третий-четвертый день после травмы и особенно ограниченная подвижность пальца должны вас насторожить: возможно, повреждена кость. Идите к врачу, сделайте рентгеновский снимок.

Часто ущемляется ногтевая фаланга, и тогда под ногтем образуется сначала красное, а потом синеющее пятно. Если оно большое, ноготь, скорее всего, будет сходить и постепенно заменяться новым. Сходящий ноготь за все цепляется, да и в ранку может попасть инфекция. Лучше будет, если поврежденный ноготь удалит врач. Зато потом появится новый — красивый, розовый, гладкий.

Л. И. Чуднова, травматолог

Намотай на ус

От опоясывающего лишая избавят инъекции ботокса. Заболевание протекает с высыпаниями на коже и вовлечением нервной системы — жгучими, приступообразными болями по ходу пораженных нервов. Лечение невралгии традиционным способом не всегда дает хороший результат. Китайские неврологи для облегчения таких болей предложили использовать ботулинотоксин, поскольку он блокирует передачу нервных сигналов. Доказано, что ботокс максимально снижает уровень боли при минимальном количестве побочных эффектов.

Пригодится

От остеохондроза и радикулита смешайте по 1/2 стакана сока алоэ и нашатырного спирта, дайте немного настояться. Натирайте больные места.

Хорошо снижает холестерин и лечит печень такая смесь: на 1 стакан свежего кефира добавьте 1 чайн. ложку куркумы и 1 чайн. ложку меда.

От подагры 40 г измельченного чеснока настаивайте в 100 г спирта или водки. Можно добавить 3-5 мятных капель. Принимайте по 10 капель 2 раза в день за 30 минут до еды.

При метеоризме и запорах. Залейте 1-2 ст. ложки травы льнянки обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-5 раз в день независимо от еды и 1/4 стакана на ночь.

Таблетки или инъекции?

От инсулина можно отказаться в любой момент. И... опять вернуться к прежним высоким цифрам глюкозы в крови, рискуя заработать опасные для жизни осложнения.

КОГДА ПЕРЕХОДИТЬ НА ИНСУЛИН?

Все больные диабетом должны регулярно в лаборатории измерять уровень глюкозы в крови каждые 3 месяца. Если показатель превышает допустимую величину (до 6,5% у людей 50 лет, до 7% — у людей до 70 лет и до 7,5% — у людей старше 70 лет) на фоне длительного лечения максимальными дозами таблетированных препаратов, двух мнений быть не может: этот пациент должен получать инсулин. Как правило, в этом нуждаются больные сахарным диабетом II типа со стажем болезни более 10 лет, у которых поначалу диабет протекает скрытно.

В России инсулин получает каждый четвертый больной сахарным диабетом II типа, многие переходят на инсулин спустя 12-15 лет от начала болезни.

В России инсулин получает каждый четвертый больной сахарным диабетом II типа, многие переходят на инсулин спустя 12-15 лет от начала болезни, когда уровень глюкозы в крови у них уже зашкаливает. При этом у большинства из тех, кто решился перейти на инсулин, уже есть серьезные (в первую очередь сосудистые) осложнения сахарного диабета. Причин этому много. Одна из них — страх перед инъекциями инсулина, которые придется делать всю жизнь.

УКОЛЫ ИНСУЛИНА — ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ

На самом деле от инсулина можно отказаться в любой момент. И... опять вернуться к прежним высоким цифрам глюкозы в крови, рискуя заработать опасные для жизни осложнения. Между тем при грамотно подобранной дозе инсулина жизнь больных сахарным диабетом практически не отличается от жизни здоровых людей. А современные дозирующие устройства многоразового использования для введения инсулина имеют тончайшие иглы. Они позволяют безболезненно делать инъекции. Кстати, инсулин назначают не только тем, у кого его собственные запасы исчерпаны. Поводом для временного назначения инсулина могут быть:

* воспаление легких, тяжелый грипп и другие серьезные заболевания, возникшие у больного диабетом;
* если больной человек не может принимать таблетированный инсулин из-за аллергии или если у него не в порядке почки и печень;
* если человек с сахарным диабетом II типа хочет вести более свободный образ жизни или не может соблюдать диету из-за ненормированного графика работы.

ИНСУЛИН МОЖЕТ УХУДШИТЬ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО ДИАБЕТОМ

На самом деле состояние больных сахарным диабетом ухудшается из-за осложнений болезни, а не от инсулина. Качество и продолжительность жизни больных сахарным диабетом II типа, принимающих лечение (в том числе инсулин) до того, как у них развились сосудистые осложнения, зачастую даже выше, чем у их здоровых сверстников.

ПРИНИМАЯ ИНСУЛИН, НЕОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ

Даже если принимаете инсулин, нужно соблюдать диету. На вашем столе должны быть продукты, снижающие сахар, а при избыточном весе требуется низкокалорийное питание. Кстати, диету необходимо соблюдать еще и потому, что, перейдя на инсулин и улучшив показатель уровня глюкозы в крови, многие больные начинают прибавлять в весе. Но, если пациент придерживается сбалансированного питания, его вес останется стабильным. Да и дозы инсулина не будут расти.

КСТАТИ

Снижение гликированного гемоглобина на каждый 1% уменьшает риск развития таких осложнений сахарного диабета II типа, как:

* ампутация или смерть от болезни периферических артерий — на 43%;
* микрососудистые осложнения (поражение глаз, почек) — на 37%;
* инфаркт миокарда — на 14%.

Е. С. Рожкова, эндокринолог, врач высшей категории

Топинамбур для диабетика

*** Печеный.** Клубни запеките в духовке, заправьте маслом и ешьте горячим.

*** Жареный.** Клубни нарежьте, бланшируйте в кипятке, подсушите и жарьте как картофель.

*** В сыром виде.** Из клубней выжмите сок и принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день до еды. Или в обычный винегрет можно добавить нарезанный сырой или вареный топинамбур.

*** Салат.** 2 части топинамбура, 2 части квашеной капусты, 1 часть яблок, растительное масло, соль по вкусу. Сырой топинамбур и яблоко натрите на крупной терке. Все смешайте и приправьте зеленью.

Летом собираю кору осины

АЙБОЛИТ

Для снижения уровня сахара в крови я принимаю настой коры осины. Ее желательно собирать весной, во время сокодвижения, но я собираю и летом. Беру с молодых веток не более 3 см в диаметре, разрезаю на мелкие кусочки, просушиваю в темном месте. Когда кора высохнет, пропускаю через мясорубку. Заливаю 1 ст. ложку сырья в эмалированной посуде 0,5 л холодной воды, довожу до кипения и держу на медленном огне 30 минут. Процеживаю и храню в сухом темном месте. Принимаю по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 месяца, затем месяц перерыв, и курс можно повторить. Сахар в крови заметно снижается на 2-3-й неделе лечения, и его показатель долго остается низким.

О. В. Орлова, Тульская обл.

Пила манжетку как чай

АЙБОЛИТ

Когда у меня в крови обнаружили повышенный сахар, я стала пить манжетку как чай. Заваривала 1-2 цветущие веточки стаканом кипятка, настаивала 20 минут и пила 3 раза в день в течение 3 месяцев. Когда сахар в крови нормализовался, стала пить от случая к случаю.

О. В. Пермякова, Вологодская обл.

Вкусный компот понизит сахар

АЙБОЛИТ

У моей мамы сахарный диабет. В последнее время ей уже было недостаточно сахароснижающих таблеток, и врач грозился посадить ее на инсулин. Но мы нашли компромисс — компот из рябины и груш. Для его приготовления нужно смешать по стакану сухих плодов рябины и сушеных груш, отварить их до мягкости в 1 л воды, настаивать 4 часа и пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Также в пищу надо добавлять измельченные на кофемолке сушеные плоды рябины — они обладают сахароснижающим действием.

И. Герасимова, Вологодская обл.

Опасно или нет?

Не все узлы надо удалять

Врач обнаружил у меня узел на щитовидке и посоветовал сделать биопсию. Очень волнуюсь. Расскажите об этом исследовании. Оно болезненно? Потом узел обязательно придется удалять?

Е. Васильченко, Н. Новгород

Не все узлы щитовидной железы надо удалять. Они могут быть одиночными или множественными, доброкачественными или злокачественными. Злокачественные требуют обязательного хирургического вмешательства, хотя сегодня вместо операции могут предложить лечение радиоактивным йодом. Но чаще оно все-таки применяется как дополнительная терапия к операции, а не вместо нее.

Что же касается доброкачественных узлов, то показания к их удалению зависят от их гормональной активности. Чтобы выяснить, какой именно узел обнаружили, как раз и выполняется биопсия — берут кусочек ткани для лабораторного исследования. По сути биопсия — это просто укол, занимает она считанные секунды: именно столько нужно времени для прохождения иглы от поверхности кожи до подозрительного узла или участка щитовидной железы. Если в результате биопсии будет доказана доброкачественность узла, то понадобится консультация эндокринолога. Кроме операции, возможно еще несколько вариантов развития событий. Если врач установит, что причина образования узла — йодный дефицит, то назначит лечение йодом. Иногда узлы лечат гормонами. Бывает и так, что медикаментозного вмешательства и вовсе не требуется. В любом случае эндокринолог будет наблюдать, как узел себя ведет. Нередко узлы на фоне лечения уменьшаются. Так что не волнуйтесь и спокойно проходите обследование.

Д. Ф. Чуев, доктор медицинских наук

Пригодится

■ **ПРИ ЛЕГКОЙ ФОРМЕ ДИАБЕТА** ЗАЛЕЙТЕ В ТЕРМОСЕ 0,5 Л КИПЯТКА 2-3 СТ. ЛОЖКИ СУХИХ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ — ЭТО СУТОЧНАЯ ДОЗА. НАСТАИВАЙТЕ НОЧЬ, УТРОМ ПРОЦЕДИТЕ. ВЫПЕЙТЕ В 3 ПРИЕМА ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ЕЖЕДНЕВНО УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ СУХИХ СЕМЯН ЛЬНА, ЗАПИВАЯ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ ИЛИ МОЛОКОМ.

■ НАСТАИВАЙТЕ 800 Г КРАПИВЫ В 2,5 Л ВОДКИ 2 НЕДЕЛИ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Кое-что об умении жить — *Такой случай*

С диабетом 85 лет

СОБСТВЕННЫМ ПРИМЕРОМ ПЕНСИОНЕР ДОКАЗЫВАЕТ, ЧТО СТРАШНЫЙ ДИАГНОЗ — ЕЩЕ НЕ ПРИГОВОР.

Жителю США Бобу Краузе есть чем гордиться. На днях он отметил юбилей — 90 лет и еще одну круглую дату — 85 лет жизни после того, как ему поставили диагноз сахарный диабет I типа. Его жизнь — пример для всех диабетиков: и с тяжелым недугом можно жить долго. Обществo диабетиков США даже выдало пенсионеру сертификат, удостоверяющий, что сахарный диабет у него был выявлен еще в 1926 году, а заодно и медаль за стойкость и жизнелюбие.

Любопытно, что историю диабетика все воспринимают как подвиг. А сам Боб считает, что живет как все. Еще в подростковом возрасте, когда он осознал, какой у него недуг, решил, что будет бороться с болезнью. На протяжении многих десятилетий он делает все возможное, чтобы не дать сахарному диабету сделать его немощным, и это как-то само собой вошло в привычку.

Боб всегда строго соблюдает предписанную диету. «Чтобы держать диабет под контролем, я на протяжении всей жизни ел исключительно для того, чтобы поддерживать жизнь в своем организме. Никогда не переедал и отверг для себя получение удовольствия от еды», — говорит он. До сих пор на завтрак мужчина съедает несколько грецких орехов и 5 сушеных слив, никогда не обедает, а ближе к вечеру ему подают неизменный ужин — салат из свежих овощей и несколько ломтиков постного мяса, как правило, отварного. Кроме того, Боб ежедневно по 8-10 раз сам измеряет уровень глюкозы в крови и записывает результаты. По словам врачей, его пример прекрасно доказывает, что тяжелый диагноз диабет I типа— не приговор.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА №2831

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Прополис от пяточной шпоры

Сколько же она доставляла боли и неудобств при ходьбе! А помог прополис. Из него делал тонкую лепешку, смачивал яблочным уксусом, накладывал на пятку, заклеивал лейкопластырем и ходил на работу. Не снимал повязку и на ночь. Менял на новую через 2-3 дня. За неполные 2 недели боль прошла, шпора рассосалась. Вот уже 6 лет с пяткой никаких проблем.

Ю. Гришанин, Белгородская обл.

Чёрная смородина снимет воспаление

Еще в детстве мама готовила ароматный чай из листьев смородины и давала нам пить с медом или сахаром. А мне смородина помогает при воспалении суставов (ревматоидном артрите). Завариваю листья как чай: 1 ст. ложку измельченных листьев заливаю стаканом (200 мл) кипятка, настаиваю 15-20 минут, принимаю теплым по 1/2 стакана 2 раза в день. Также ем свежие протертые ягоды, запивая варенье чаем. Благодаря черной смородине и давление поддерживаю в норме, и организм витаминами обеспечиваю.

Р. К. Бирюкова, пос. Куженер, Марий Эл

Выпила чекушку, и боль в пятке исчезла

Мой муж военный. У него в части есть офицер, который страдал шпорами на пятках — даже ходил в специальной обуви. И вот один прапорщик передал ему совет своей мамы. Корень можжевельника надо помыть, мелко нарубить полный стакан, высыпать в бутылку, доверху залить спиртом и настаивать 14 дней в темном месте, взбалтывая. Процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. И что же вы думаете? Выпил он одну бутылку этой настойки — и проблема прошла! На праздники так отплясывал в клубе — все диву давались!

Мой маме было 80 лет, когда у нее заболела пятка, да так, что ступить не могла. Мы сделали ей можжевеловую настойку на водке. Принимала она ее по десертной ложке: сердечко было уже слабое. Выпила только чекушку, и боль в пятке исчезла.

О. Протасова, Омск

Сам себе доктор

Вот такая ласточка!

Люди, которые могут долго простоять в позе ласточки, на 10 лет живут дольше, чем те, у кого нарушено равновесие. Вот такая зависимость.

Способность удерживать равновесие — показатель здоровья нервной системы и залог долголетия. Предлагаем несложные упражнения для развития равновесия и координации движения, которые можно выполнять дома и на улице. Выполняйте их ежедневно, и они помогут отсрочить наступление старости.

1 Положите на пол подушку, наступите на нее, отведите одну ногу назад или в сторону и попытайтесь удержать равновесие. Положение рук при этом может быть любым, главное — не размахивать ими.

2 Более сложный вариант: удерживать равновесие, стоя на одном колене. Повторите 3-5 раз с каждой ноги, стараясь сохранять равновесие как можно дольше.

3 Ну а это упражнение можно делать и на улице, например в парке, во время прогулки, если вы в спортивной форме, разумеется: вытяните руки перед собой и постойте на одной ноге с закрытыми глазами дольше 10 секунд.

Удержать равновесие проще, если сфокусировать взгляд на какой-нибудь точке прямо перед собой.

Авось пригодится

● **При колите** стрелки подорожника измельчите, 2 ст. ложки смешайте с 2 ст. ложками семян подорожника. Заварите 1 ст. ложку смеси 1,5 стакана кипятка, настаивайте 15 минут и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Процеживать не надо.

● **Лавровый чай для почек.** Пачку лаврового листа залейте 300 мл воды и поставьте на медленный огонь, чтобы закипело. Сосуд крышкой не закрывайте, чтобы улетучились эфирные масла. Кипятите 5 минут, затем вылейте в термос и настаивайте полдня. Отвар выпейте мелкими глотками за 3 дня. Лавровый лист чистит почки и лимфатическую систему.

● **Отвар от бронхита.** Мелко нарежьте среднюю луковицу, яблоко и картофелину. Залейте 0,5 л воды, вскипятите, дайте настояться. Принимайте по глотку в течение дня. Кашель станет мягче и вскоре вообще перестанет мучить.

Лечебные стихи

Насморк, кашель, голова —
Лук с медком прими сперва.
Пей от кашля сок березы
С молоком парным без дозы.
Чтоб срастались переломы,
Ешь скорлупки до истомы.
Три петрушкой с чесноком
Дерматит, коль есть на ком!
Можжевельник — масло с ягод —
Лечит раны так, как надо.

***

В глухоту гож клевер красный —
Пей отварчик ежечасно.
Пей настой цветков от липы
И мать-и-мачехи при гриппе.
На водке почки от березы
Микробов губят малой дозой.
Огуречный сок с морковным
Не оставит лик бескровным.

***

Артроз и судороги ног
Боятся вяленых сапог.
Насыпь в те валенки гороху,
Ходи в них чаще и не охай!
Коль соли в пятке допекли,
За можжевельником беги:
Настой на водке из корней
Перед едой по ложке пей.

О здоровых дёснах — *Не навреди*

Зашиваем карманы

ПРИ ЦИСТИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 500 Г ЛИСТЬЕВ ЩАВЕЛЯ 1 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ НЕ БОЛЬШЕ 10 МИНУТ И ДОБАВЬТЕ В ВАННУ С ВОДОЙ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ — 15 МИНУТ.

ВИНОВАТ ЗУБНОЙ НАЛЕТ

Причина заболевания пародонта — зубной камень, точнее — зубодесневые отложения. Из них-то и формируются камни. Нарастая, они постепенно отодвигают десны от зубов, и десны начинают кровоточить. В запущенных случаях образуется глубокие — до 4-5 мм — зубодесневые карманы (в норме их глубина 1-2 мм).

* Если десны кровоточат изредка, тщательно чистите зубы после каждой еды, особенно обратите внимание на внутреннюю поверхность передних зубов нижней челюсти и щечную сторону коренных верхней челюсти. Советуем отвести на эту процедуру 1-3 минуты: чистка за считанные секунды пользы не принесет.

* После каждой чистки мойте щетку горячей водой с мылом и ставьте в стакан головкой вверх. Постарайтесь менять ее каждые 3 месяца. Если нет возможности почистить зубы, прополощите рот водой и воспользуйтесь зубочисткой.

К отбеливателям для зубов относитесь с осторожностью: содержащиеся в них хлор и гидроперит постепенно разрушают эмаль. Ни в коем случае не используйте для отбеливания соду: она разрушающе действует на эмаль.

ДУШ-МАССАЖ ДЛЯ ДЕСЕН

* Утром до завтрака интенсивно полощите зубы водой комнатной температуры — это хорошая тонизирующая процедура для десен. Струя воды массирует десну и всю полость рта, улучшая кровообращение.

* 2-3 раза в день после еды полощите рот отварами лекарственных трав: ромашки, шалфея, календулы. При рыхлости десен особенно эффективен отвар коры дуба. Наберите в рот немного отвара, подержите его 3-5 минут, работая мышцами щек и рта. Или купите в аптеке спиртовую настойку календулы и полощите рот ею (20 капель на стакан теплой воды).

* 1-2 раза в день, когда чистите зубы, помассируйте пальцем десны с наружной стороны, где слизистая оболочка подвижна, круговыми движениями — это улучшает их кровоснабжение.

* Когда во рту не хватает зубов, не стоит тянуть с протезированием, ведь оставшиеся работают с повышенной нагрузкой и, не имея достаточной опоры, начинают расшатываться.

ЗАПУСТИЛИ? ПРИДЕТСЯ ЛЕЧИТЬ

Если образовались карманы, придется их ликвидировать. Делается это под местной анестезией. Затем потребуются специальные мази — они ускорят заживление. Особенно неприятно, если обнажаются шейки передних зубов — при пародонтозе это не редкость. Тогда приходится делать пластику десны.

Не удивляйтесь, если, обнаружив пародонтоз, стоматолог направит вас к терапевту. Дело в том, что заболевания десен нередко сочетаются с неблагополучием со стороны желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

А. Н. Гринева, стоматолог, врач высшей категории

■ В 1 МЛ ЗУБНОГО НАЛЕТА СОДЕРЖИТСЯ ОКОЛО 800 МЛН РАЗЛИЧНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ.

■ ЧАСТО ЖЕРТВАМИ ПАРОДОНТОЗА СТАНОВЯТСЯ СТРОГИЕ ВЕГЕТАРИАНЦЫ.

■ МЯГКАЯ, ПРОТЕРТАЯ ПИЩА УСКОРЯЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ЗУБНОГО КАМНЯ. ОВОЩИ И ФРУКТЫ, НАПРОТИВ, ОЧИЩАЮТ ЗУБЫ.

ВИНОГРАДНЫЕ ВАННОЧКИ

При тромбофлебите, отеках на ногах помогут виноградные листья. Заварите 50 г сырья в 3 л воды и принимайте ножные ванны. Если делать это регулярно в течение 3 месяцев, то стенки сосудов значительно укрепятся.

КИТАЙСКИЙ ЧАЙ ИЗ ХРИЗАНТЕМ

В Китае и Японии такой напиток считается чаем долголетия. На 1 стакан кипятка берут 2 чайн. ложки лепестков любой хризантемы и 2 чайн. ложки листьев смородины. Когда остынет, добавляют ложечку меда. Пить такой чай можно весь день.

РАСТЯНУЛИ МЫШЦЫ?

Примите горячую ванну с 1/2 стакана молотого имбиря и 1/2 стакана соды. Длительность — 15 минут. На больное место дважды в день накладывайте компресс из теплой пасты (смешайте по 1 чайн. ложке молотого имбиря и куркумы, добавьте немного горячей воды).

Целебная лепёшка из глины на больное колено

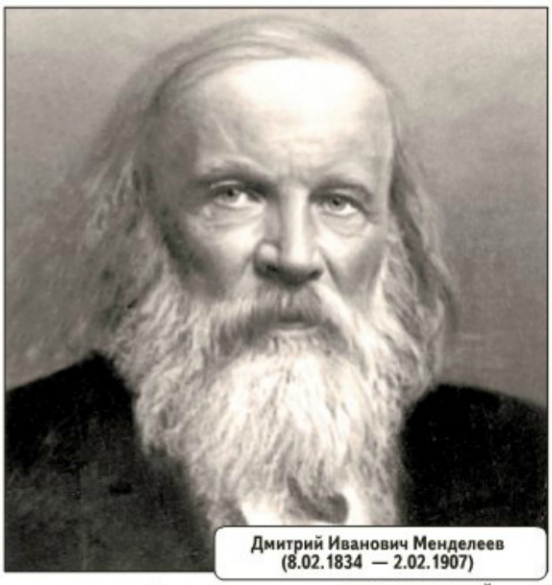
У меня первое средство от артритных болей в колене — глиняные примочки, для которых я использую аптечную голубую глину (она считается самой целебной). Развожу ее водой до консистенции густой сметаны, делаю лепешку толщиной 1-2 см и размерами немного больше коленного сустава. Протираю больное колено теплой водой, кладу на него марлю, а на нее — глиняную лепешку. Сверху накладываю сложенное вдвое или вчетверо хлопчатобумажное полотенце и закрепляю бинтами. Держу так 2-3 часа, пока не появится ощущение, что глина высохла и греет кожу. После этого лепешку снимаю и протираю кожу теплой водой, несколько часов после этого не выхожу на улицу. После каждого применения глину выбрасываю и в следующий раз использую свежий порошок, так как глину нельзя использовать повторно.

Т. Н. Загоруйко, Вологодская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ДМИТРИЙ ИВАНОВИЧ МЕНДЕЛЕЕВ, русский учёный:

«Ради науки не грех и по лицу дать»



Дмитрий Иванович Менделеев (8.02.1834 — 2.02.1907)

Дмитрий Иванович Менделеев известен как великий ученый, автор знаменитой таблицы элементов, тесть Александра Блока и изобретатель формулы водки. Но существовало другое лицо Менделеева — блистательный разведчик, мастер шпионажа и создатель прекрасных чемоданов.

СЕМНАДЦАТЫЙ РЕБЕНОК В СЕМЬЕ

Дмитрий Менделеев был семнадцатым ребенком в семье Ивана Павловича Менделеева, директора тобольской гимназии. На то время даже в деревнях такие многодетные семьи встречались редко. В гимназии Менделеев учился плохо, не любил латынь и Закон Божий. В Главном педагогическом институте Петербурга он остался на второй год. Учеба давалась нелегко: на первом курсе умудрился по всем предметам, кроме математики, получить неудовлетворительные отметки. Да и по математике имел лишь «удовлетворительно». На старших курсах дело пошло по-другому — единственная тройка была по Закону Божьему. Институт он окончил с золотой медалью.

Менделеев изучил все известные в то время рецепты клея и придумал особую клеевую смесь. Способ ее приготовления он держал в секрете.

Менделеев любил переплетать книги, клеить рамки для портретов, изготовлять чемоданы. В Петербурге и в Москве его знали как лучшего в России чемоданных дел мастера. «От самого Менделеева», — говорили купцы. Ученый изучил все известные в то время рецепты клея и придумал особую клеевую смесь. Способ ее приготовления он держал в секрете.

МЕНДЕЛЕЕВ-СУПЕРШПИОН

Благодаря феноменальной памяти, математическому уму, актерскому мастерству и, что немаловажно в этой профессии, умению пить не пьянея Дмитрий Иванович стал одним из главных добытчиков западных промышленных секретов.

Наша разведка использовала этого уникума как в открытую, включая в состав официальных делегаций, так и скрытно: для Менделеева была разработана легенда, по которой он числился купцом первой гильдии Дмитрием Ивановым — продавцом чемоданов. А также неисправимым бузотером и бабником. О похождениях «чемоданщика Иванова» регулярно сообщали нанятые военным ведомством репортеры и были осведомлены все дипломаты.

Как всякий русский богач, «купец Иванов» любил выезжать в Европу якобы для отдыха, а в действительности для поиска новых секретов. Так, летом 1880 года, как обычно «пьяный», бородатый дебошир объявился в городе Руан, где тогда находилось производство новейшего бездымного пороха. Французы так охраняли его секрет, что ввели вокруг завода 10-километровую карантинную зону. Но запретить иностранцам въезд в один из самых красивых городов Франции не решились, чем и воспользовался Менделеев. Он поселился в отеле на привокзальной площади с окнами на железнодорожные пути. Из Руана сразу направили запрос о нем во французское посольство в Санкт-Петербурге. Но пришел ответ: известный пьяница и бабник не опасен. А приставленные к купцу топтуны доложили, что тот не выходит из номера: пьет и развлекается с приезжающими из Парижа проститутками.

Славно покутив в Руане, «чемоданщик» вернулся в Париж, где предстал перед военным резидентом с долгожданной формулой. Как ему удалось? Менделеев, играя роль вечно пьяного кутилы, ни на минуту не прекращал следить за проносящимися к заводу составами. А поскольку в те времена на вагонах большими буквами писали его содержимое: «Селитра», «Аммиак», «Сера», то Дмитрию Ивановичу оставалось только рассчитать число вагонов и на основе этой суммы определить нужную пропорцию. Кстати, в роли приезжавших к нему проституток обычно выступали жены российских дипломатов, которых Менделеев использовал только в качестве связных. Десятидневный «кутеж» в Руане обошелся казне в 3 тысячи рублей. Зато прибыль от полученной новинки составила более 10 миллионов золотых рублей.

НИ СЛОВА ПРО ВОДКУ!

За Менделеевым закрепилась слава изобретателя русской водки, которой на самом деле Дмитрий Иванович очень брезговал. Его отношение к алкоголю ограничивалось тем, что утреннюю трапезу из бутербродов он запивал свежезаваренным крепким чаем, а заканчивал парой-тройкой глотков крепленого вина. А знаменитую диссертацию «О соединении спирта с водою» он писал для того, чтобы найти ответ на вечный вопрос химиков: «Если смешать литр спирта и литр воды, то окажется, что объем полученной жидкости уменьшился. Но почему?» «А потому, — отвечал Менделеев, — что мы получаем не смесь, а новое химическое соединение — гидрат спирта. Чем выше крепость спирта, тем меньше объем полученной жидкости». Про водку в диссертации ни слова! Тем более сорокаградусный напиток в России появился еще в 1843 году, когда Менделееву было 9 лет. Единственный случай, когда Дмитрию Ивановичу пришлось выпить много водки, — его участие в эксперименте. Научная комиссия решала вопрос о причине массовых пожаров, охвативших тогда Петербург. Вопрос стоял ребром: «Может ли человек, неумеренно пьющий водку, самовозгореться?» На счастье всех российских алкашей, Менделеев ответил отрицательно.

За Менделеевым закрепилась слава изобретателя русской водки, которой на самом деле Дмитрий Иванович очень брезговал.

РАДИ НАУКИ НЕ ГРЕХ И ПО ЛИЦУ ДАТЬ

Правда ли, что Менделеев придумал свою периодическую таблицу во сне? По свидетельствам домочадцев, Дмитрий Иванович ненавидел такую формулировку: «Помилуй Бог! Я двадцать лет работал над этим законом! А по их мнению выходит, заснул — и вот тебе результат? Это же смешно!» Смехом, правда, ограничивалось не всегда. Иной раз Менделеев ради науки запросто мог и по лицу съездить. К примеру, в августе 1887 года, когда ожидалось солнечное затмение, Дмитрий Иванович захотел наблюдать его не с земли, а там, где нет облачности. Осталась забавная запись в полицейском протоколе: «Господин Менделеев, применив силу, выкинул из корзины воздушного шара пилота Кованько, объясняя это тем, что шар с двумя седоками не сможет подняться выше облаков». Драться Менделеев любил и умел. Даже в преклонном возрасте описывал свои болезни так: «Ломит все тело, как после нашей драки с зареченскими врагами на тобольском мосту».

МЕНДЕЛЕЕВСКИЙ ПОРОХ РОССИЯ ПОКУПАЛА У АМЕРИКАНЦЕВ

В 1893 году Дмитрий Менделеев наладил производство изобретенного им бездымного пороха, но российское правительство, возглавляемое тогда Петром Столыпиным, не успело его запатентовать, и изобретением воспользовались за океаном. В 1914 году Россия купила у США несколько тысяч тонн этого пороха за золото. Сами американцы, смеясь, не скрывали, что продают русским «менделеевский порох».

«ХРИСТА РАДИ, НЕ ГОВОРИТЕ, КТО ВНЕС ДЕНЬГИ!»

Дмитрия Менделеева номинировали на Нобелевскую премию в 1905, 1906 и 1907 годах. Однако это делали только иностранцы. Члены Императорской академии наук при тайном голосовании неоднократно отвергали его кандидатуру. Менделеев был членом многих зарубежных академий и ученых обществ, но так и не стал членом родной Российской академии.

Будучи уже известным, ученый вносил в гимназию двойную плату: «Половина за сына, а половина за того, кто не имеет возможности заплатить за обучение. Только, Христа ради, не говорите, кто внес деньги!» Менделеев не был религиозным человеком, говорил: «Любая религия — грубое и примитивное суеверие, уверенность, на знании не основанная. Наука борется с суевериями, как свет с потемками». Не любил он и русскую литературу: «Убьют человека, и два тома мучений! Нет, это не по мне!»

Эвалар
Эндокринол – негормональное средство для щитовидной железы!
Задумывались ли вы о том, что затяжная усталость, плохое настроение, лишний вес могут говорить о сбоях в работе щитовидной железы?

Чтобы не допустить таких сбоев, принимайте негормональное средство «Эндокринол» на основе лапчатки белой, которое производится Эвалар по международному стандарту качества GMP.
Из 100 видов лапчатки только одна — лапчатка белая — способствует поддержанию нормальной работы щитовидной железы и именно она выращивается на плантациях Эвалар в предгорьях Алтая и входит в состав Эндокринола.
Эндокринол выпускается в двух формах: капсулы* и крем-гель. Капсулы «Эндокринол» поддерживают работу щитовидной железы, ее размер и структуру, устраняя затяжную усталость, плохое настроение и лишний вес.
В качестве дополнения используйте крем-гель «Эндокринол» с экстрактами лапчатки, льнянки и звездчатки. Вместе с капсулами он создает оптимальную концентрацию активных веществ растений в области щитовидной железы.
Поддерживайте здоровье щитовидной железы с помощью Эндокринола и Вы забудете об усталости, плохом настроении и лишнем весе!
Эндокринол Эвалар – выбор миллионов россиян!1.
«Эндокринол» абсолютно доступен по цене: средняя цена упаковки капсул от 159 рублей, что выгодно по сравнению с аналогом — от 780 рублей2.
Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.
Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
www.evalar.ru
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
GMP
*БАД. Реклама. 1На аптечном рынке растительных средств (БАД) для щитовидной железы в натуральном выражении по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 и I полугодие 2014 г. 2По данным сайта apteka.ru от 23.04.2015 г.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 21/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

Не навреди!

Спайки любят ленивых

Спаечный процесс органов малого таза — серьезное заболевание, которое может привести к нежелательным последствиям, начиная от внематочной беременности и заканчивая бесплодием.

Избавиться от спаек можно лишь с помощью лапароскопии, в ходе которой они рассекаются. Но любое хирургическое вмешательство провоцирует образование новых спаек. Если в течение полугода после проведенной операции не произойдет зачатия, то велик риск появления новых спаек, которые могут стать причиной внематочной беременности. Замкнутый круг.

Нетрадиционная медицина помогает женщинам бороться со спайками в трубах и других органах малого таза.

1 Боровая матка и красная щетка. Считается, что самым эффективным средством против спаек является спиртовая настойка этих трав. Их не смешивают, а готовят две разные настойки. Для приготовления понадобится 200-300 г травы и 200-300 мл водки на каждую настойку. Смешайте ингредиенты, поставьте в темное место на 7-10 дней, ежедневно взбалтывая. Принимать настойку можно лишь во второй половине менструального цикла. Один цикл надо принимать настойку боровой матки (14 дней после овуляции), второй цикл в этот же период — настойку красной щетки.

2 Гирудотерапия. Это лечение с помощью пиявок, которые положительно влияют на кровообращение в определенных участках тела. А хорошая циркуляция крови в органах малого таза предотвращает появление новых спаек и истончает уже имеющиеся. Для ощутимого результата нужно пройти 10-12 сеансов гирудотерапии под наблюдением врача.

3 Лечебная физкультура. Спайки любят ленивых. Чем больше женщина двигается, тем реже они образуются. Хорошее упражнение, растягивающее спайки, — «рыбка». Его выполняют в положении лежа на животе, руки вытянуты вперед. Необходимо поочередно поднимать ноги как можно выше. В ходе выполнения упражнения вы почувствуете натяжение в области органов малого таза. Выполнять упражнение нужно не менее 4 раз в неделю.

А. Н. Кудимова, народный целитель

Полезно знать

● Риск заболеть раком молочной железы резко возрастает при использовании многих современных омолаживающих кремов и биологических добавок, утверждают швейцарские ученые. В них содержатся эстрогены — женские половые гормоны или их синтетические аналоги. Риск онкологического заболевания увеличивается из-за гормональной передозировки.

● Чем чаще женщина занимается сексом, тем она счастливее. В отличие от мужчины, она не каждую близость завершает оргазмом. Для нее важнее получить не разрядку, а иметь 15-20 половых актов в месяц, из которых оргазмом могут завершиться меньше половины.

● Жены нередко сердятся на мужей, считая, что они ленятся заниматься уборкой квартиры, стиркой, глажкой и прочей работой по хозяйству. Однако дело тут не только в лени. Проведенные в Японии исследования показали: у мужчин аллергия на домашнюю пыль выражена в 1,5 раза сильнее, чем у женщин.

Новости

РАСТВОРИМЫЕ ТАМПОНЫ ЗАЩИТЯТ ОТ ВИЧ

До сегодняшнего дня самым надежным методом защиты от половых инфекций, в том числе ВИЧ, являлись презервативы.

Теперь появились тампоны, пропитанные специальным лекарственным препаратом. При контакте со слизистой влагалища тампон растворяется, обеспечивая противовирусную защиту, в 10 раз большую, чем вагинальные гели или кремы. Тампон с анти-ВИЧ защитой необходимо ввести во влагалище за 10 минут до полового акта. По словам исследователей, это дает почти 100% гарантию, что опасный вирус не попадет в организм.

ПРЕПАРАТ ОТ БЕСПЛОДИЯ У ЖЕНЩИН

В российские аптеки поступил препарат от бесплодия. Это так называемый гормон беременности в виде шприц-ручки. Его назначают для созревания фолликула и запускания овуляции. По мнению гинекологов, удобная форма лекарства повысит шансы на наступление беременности.

ЯИЧНИКИ БУДУТ ЗАМОРАЖИВАТЬ

Скоро о бездетности можно будет забыть. Шотландские ученые научились замораживать в жидком азоте ткани яичника. Консервировать яйцеклетки начнут уже в подростковом возрасте во всех подозрительных случаях. Тогда любая девушка в будущем сможет зачать, выносить и родить ребенка. Даже если она перенесет тяжелый недуг, он не поставит крест на материнстве. Сохраненные клетки разморозят и оплодотворят в пробирке, затем перенесут в матку для вынашивания.

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА СЪЕДАЕТ ХОТЯ БЫ ОДНО ЯБЛОКО В ДЕНЬ, ОНА ИСПЫТЫВАЕТ БОЛЕЕ ЯРКИЕ ОРГАЗМЫ.

Есть такая болезнь — Для вас, мадам

А месячных всё нет...

Синдром Майера-Рокитанского-Кюстнера-Хаузера чаще всего обнаруживается при первом гинекологическом осмотре. Но заподозрить его можно и раньше по простому признаку: если внешне девочка уже становится женщиной, а менструации при этом нет.

«В детстве я была здоровым ребенком, да и в подростковом возрасте проблем не было, — рассказывает 16-летняя Нина. — Развивалась нормально, училась хорошо, занималась спортом (волейбол). Ростом была выше многих сверстниц, и это помогало добиваться успехов в спорте, а благодаря симпатичной внешности, фигуре у ребят пользовалась успехом. В общем, жила — горя не знала. Пока не обратила внимание на то, что у меня в 16 лет ни разу не было месячных. У всех подруг есть, да и я вроде бы уже большая. К тому же появились тянущие боли внизу живота — не сильные, но неприятные. Обратилась к школьному врачу — она направила меня к гинекологу. От этого визита я получила настоящий шок! Не потому, что впервые оказалась в гинекологическом кресле, а от заключения врача: он обнаружил, что у меня недоразвитое влагалище, а матки вообще нет. Меня будто обухом по голове ударили. Как теперь жить? У меня не будет мужа, семьи, детей? Я зарыдала прямо в кабинете. Врач утешал и в конце концов объяснил: это лечится, но нужна операция».

Обследование подтвердило наличие у Нины синдрома Майера-Рокитанского — выраженную атрезию влагалища при полном отсутствии матки (это частое сочетание). Причем девушке повезло — она не была травмирована. Иногда девушки с подобным отклонением после первого секса и попытки дефлорации получают разрыв уретры. Они просто не знают о своем недуге. Ведь все остальные органы, в том числе и яичники, работают как положено, а месячных нет потому, что крови некуда деваться — выхода наружу нет. Скопившаяся менструальная кровь вызывает тянущие боли внизу живота, но они могут быть слабыми и незаметными.

Синдром Майера-Рокитанского устраняется путем хирургической операции по восстановлению влагалища (медицинское название — кольпопоэз). Операция сложная, но квалифицированные хирурги имеют достаточный опыт для ее успешного проведения. Суть операции: через 4 прокола внизу живота с помощью эндоскопической техники у пациентки изымается небольшой участок сигмовидной кишки (8-10 см) — это материал для формирования нового влагалища (слизистая сигмовидной кишки по составу сходна со слизистой влагалища). Сформированное влагалище занимает свое законное место, хирурги тщательно соединяют сосуды и нервные окончания, чтобы орган нормально прижился и смог выполнять свою функцию.

У девочек, выпивающих больше одного стакана сладкого напитка в день, вероятнее всего раньше начнутся месячные, считают ученые США.

P. S. Операция у Нины прошла успешно. Неделя ушла на реабилитацию. Врачи провели с Ниной работу по бужированию (разработке) нового для нее органа, чтобы она могла своевременно и без опаски начать половую жизнь. Нина вполне сможет стать мамой: самостоятельные роды, конечно, исключены, но ребенка можно зачать с помощью ЭКО и прибегнуть к услугам суррогатной матери.

Любопытные факты

■ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ, ЗАЧАТЫХ ОТ ОДНОГО МУЖЧИНЫ, 842! РАЗУМЕЕТСЯ, ОН БЫЛ БОГАТЫМ ШЕЙХОМ.

■ МАТЕРИНСКИЙ РЕКОРД ПРИНАДЛЕЖИТ НЕБОГАТОЙ РУССКОЙ ЖЕНЩИНЕ, КОТОРАЯ РОДИЛА 16 ПАР БЛИЗНЕЦОВ, 7 ТРОЕН И 4 ЧЕТВЕРНИ — В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ 69 ДЕТЕЙ.

Неужели проколют яичко?

Мне нужно сдать анализ спермы. Слышал, что будут делать прокол яичка. Это опасно?

Егор, Тверь

Пункция яичек производится в двух случаях: при гидроцеле (водянке) и при мужском бесплодии. В вашем случае предстоит другая процедура. Обычно сперма на анализ берется с помощью мастурбации, которую пациент проводит самостоятельно в специальном помещении. Второй вариант, более современный, — применение вакуумного виброэякулятора — специального прибора для забора спермы. Он снабжен специальной миниворонкой, спермоприемником и вакуумной помпой с вибратором.

С. Д. Барышев, уролог, врач I категории

ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ ДЕТЕЙ НА НОГИ, ДЛЯ НАЧАЛА СНИМИТЕ ИХ СО СВОЕЙ ШЕИ.

Я вылечила эрозию шейки матки народными методами

* Спринцевание экстрактом корня бадана: 3 ст. ложки измельченных корней залейте 1 стаканом кипятка и кипятите на маленьком огне до тех пор, пока не останется половина стакана. Потом 2 ст. ложки экстракта разведите в 0,5 л кипяченой воды и спринцуйтесь.

* Ежедневно (утром и вечером) на 1 час вводите ватно-марлевый тампон, пропитанный облепиховым маслом.

* На ночь вводите тампон с масляным настоем цветков календулы: 20 г цветков залейте 1 стаканом растительного масла, настаивайте 12 дней, процедите. Курс лечения — 2 недели.

* Отожмите сок из свежих листьев крапивы, смочите в нем ватный тампон и введите во влагалище на 5-10 минут.

Т. Н. Темникова, Красноярский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как на вулкане

8 СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С ДЕТСКИМИ КАПРИЗАМИ.

1 Вы знаете своего ребенка и чувствуете приближение «извержения» вулкана. Поэтому как только поймете, что вот «оно», постарайтесь не закатить глаза со словами: «Начина-а-ается!», а переключить чадо — покажите что-то, расскажите, дайте интересное задание.

2 Ребенок может обвинять вас в чем-то или начать позорить вас при друзьях, чтобы вы выполнили его желание. Может давить на жалость — они это умеют с раннего детства. Ваша задача — стоять на своем. Если хоть раз истерика закончится вашим: «Ну ладно, будь по-твоему», ребенок именно так будет добиваться своего.

Самый верный способ сделать вашего ребенка несчастным — это приучать его не встречать ни в чем отказа.
В. А. Сухомлинский

3 Объясните ребенку его чувства. «У меня болит голова, а ты заставляешь меня идти в школу!» — вопит школьник. А вы ему: «Я знаю, что ты не хочешь идти в школу, потому что боишься контрольной». Ребенок вопит: «Ты плохая мама!» А вы ему: «Ты сейчас так злишься, потому что не хочешь надевать шапку, без нее удобнее. Но на улице холодно, и можно заболеть». И так далее.

4 Забудьте про ремень! Он только обидит, оскорбит, унизит. Хотите показать, что вы сильнее? Стойте на своем — спокойно, уверенно. В этом сила взрослого.

5 В детях энергия бушует. Пар выпускать необходимо. Если нет других возможностей, то с помощью истерик. Загрузите чадо интересными занятиями, дайте побегать и покататься на роликах. Простой рецепт, но сил на истерики не останется.

6 Чем больше вы обсуждаете со своим чадом проблему (пусть в сотый раз), тем легче договориться. Выслушивайте ребенка, не машите рукой со словами «Это все глупости». Самая, на ваш взгляд, глупая глупость для ребенка может быть эмоциональным потрясением. Научитесь понимать.

7 Самое сложное — оставаться спокойным, когда слезы льются рекой. Ведь ребенок страдает, и любой матери хочется это прекратить. Тем не менее именно спокойствие в такой ситуации покажет ребенку, что истерика ничего не изменит.

8 Прощайте! Многие родители в воспитательных целях используют эмоциональное давление. Например, надолго перестают разговаривать или постоянно напоминают, как плохо ребенок поступил, какой он неблагодарный, капризный... Чего вы этим добьетесь? Того, что ребенок будет в постоянном стрессе. Это увеличит число скандалов и конфликтов. Поступил плохо? Пусть признается, извинится и больше так не делает.

В. П. Прилукин, детский психолог

ПРОДАВЕЦ АРБУЗОВ СТУКОМ ПО ГОЛОВЕ МОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ, ГОТОВ ЕГО СЫН К ЭКЗАМЕНУ ИЛИ НЕТ.

Аист на крыше

● Шансы на успешное зачатие ребенка крайне малы, если мужчина и женщина имеют повышенный уровень холестерина, выяснили ученые. Его можно контролировать с помощью диеты и медицинских препаратов. Поэтому перед планированием беременности специалисты рекомендуют будущим родителям проверить свой уровень холестерина.

● Женщины во время беременности должны есть рыбу как минимум 12 раз в неделю. В этом случае рождаются более здоровые младенцы. Рыба богата жирными кислотами омега-3, человеческий организм не может вырабатывать эти кислоты, поэтому они должны поступать с пищей.

● Если во время беременности у матери определяется низкий уровень гормона щитовидной железы, то в возрасте 5 лет у ребенка математические способности находятся на уровне ниже среднего. Те дети, чьи мамы в период беременности имели нормальную концентрацию тироксина, в 2 раза умнее.

Кашель прошёл, когда редька совсем высохла

Моему внучку было полгодика, когда он простудился, сильно кашлял. Невестка лечила его аптечными сиропами, но через пару дней он покрылся сыпью. Тогда я срезала верхушку у черной редьки с хвостиком, вырезала в ней углубление, заполнила сахаром (если нет диатеза, можно медом). Накрыла редьку срезанной верхушкой, через 4 часа слила сок и давала внучку по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. А в редьку снова положила сахар. Так лечила ребенка 3 дня, пока редька не высохла. Внучок перестал кашлять.

И. Н. Зотова, Кировская обл.

Сладкое лекарство

Когда мои дети были маленькие и часто простужались, мне помогал такой рецепт. Растапливала 2 ст. ложки сахара на медленном огне до светло-коричневого цвета. Постоянно помешивая, добавляла 100 г нутряного бараньего жира и 2 ст. ложки меда. Держала на медленном огне, пока масса не становилась однородной. Снимала с огня, немного остужала, добавляла 1 сырое яйцо и хорошо перемешивала. Давала детям по 1 ст. ложке 4-5 раз в день вприкусу с горячим чаем или молоком.

И. В. Капустина, Саратовская обл.

Аденоиды лечила аптечной морской солью

У моей дочери были аденоиды, решила лечить ее морской солью. Купила в аптеке, 1 чайн. ложку развела в стакане теплой воды (важно, чтобы кристаллы соли полностью растворились в воде, чтобы не поранить носоглотку). Вода должна быть на вкус как морская. Промывала малышке носоглотку по 2 раза в день. Возможно, у ребенка возникнет жжение в носоглотке, тогда уменьшите количество соли в воде. Соль можно заменить другим раствором. Размешайте в 1 стакане кипяченой воды 1/4 чайн. ложки питьевой соды и 15-20 капель 10%-ного спиртового раствора прополиса. Промывайте раствором нос 3-4 раза в день.

О. Лыкова, Ставропольский край

«Купаю сына со специальным кружком на шее...»

ВАСИЛИСА ВОЛОДИНА, астролог:

— Когда Слава стал плохо спать — животик болел, я прочитала о купании со специальным кружком. Говорят, помогает при болях. Кружок застегивается на шее. Сначала казалось это диковатым: не опасно ли? А на самом деле еще как комфортно! Теперь сына купаем в большой ванне, он отталкивается от стенок ногами и скачет по ней зайцем. Когда он впервые это попробовал, у него был до дикости восторженный взгляд. Осознал, что может перемещаться в пространстве без посторонней помощи. Спать, правда, лучше не стал, но мы все получаем ежевечернее развлечение: он скачет, а мы хохочем, глядя на него.

Об отцовстве

■ДО 35 ЛЕТ — ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ МУЖЧИНЫ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ РЕБЕНКА, СЧИТАЮТ МЕДИКИ. В ЭТИ ГОДЫ СПЕРМАТОЗОИДЫ НАИБОЛЕЕ АКТИВНЫ И ПОКА ЕЩЕ НЕ СОДЕРЖАТ «ПОЛОМОК» В ГЕНАХ.

■В 3 РАЗА МЕНЬШЕ ШАНСОВ НА УСПЕШНОЕ ЗАЧАТИЕ У МУЖЧИН ПОСЛЕ 45 ЛЕТ. НО ЭТИ ПАПЫ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ И НЕЖНЕЕ ОТНОСЯТСЯ К СВОИМ ДЕТЯМ.

Опасные конфеты

Кошмарики

Утро не предвещало неприятностей. Внезапно мать услышала крики сына. Семилетний мальчик бежал к ней с возгласом: «Мама, у меня язык горит!»

Когда женщина заглянула ребенку в рот, то ей стало плохо. В языке была дырка. Оказалось, мальчик перед завтраком съел два леденца. Язык стало невыносимо щипать. Выяснилось, конфеты эти очень кислые и содержат яблочную кислоту. Производят их в США. На упаковке написано, что они разрешены детям с четырех лет! Правда, имеется и предупреждение о том, что их чрезмерное употребление может вызвать раздражение полости рта. Но разве дырку в языке можно назвать простым раздражением?! Теперь в этой семье детям не покупают такие лакомства и другим не советуют. К счастью, язык у малыша вскоре зажил.

Эвалар
Пустырник Форте Эвалар
Почувствуйте разницу!

5 причин выбрать Пустырник Форте Эвалар:

1. Пустырник Форте Эвалар — это высокий седативный эффект и быстрое успокаивающее действие.
2. Повышенное содержание пустырника — 100 мг в сутки.
3. Уникальный состав: действие пустырника усилено «элементами спокойствия» — магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).
4. Пустырник Форте Эвалар — №1 в России.
5. **Качество Эвалар:** гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по цене от 101 руб.*
*Цена актуальна на 23.04.2015 г. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.
GMP Гарантия качества
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прошу помощи

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА НАЧАЛИСЬ ЗАПОРЫ

Мне 78 лет. В июне 2014 года перенес ишемический инсульт. Была поражена левая сторона — рука и нога. Сейчас они немного отошли, могу ходить на небольшое расстояние. Но после лечения появились запоры и не проходят до сих пор. Перепробовал все аптечные средства, но ничего не помогает. Лечился корой крушины, травой сенны, маслами (оливковым, льняным, касторовым). Случались поносы, но потом тут же возобновлялись запоры. Потерял сон, началась депрессия. Как помочь кишечнику? Поделитесь рецептами!

И. Е. Кривцов, Орловская обл.

При холецистите 1 ст. ложку травы подорожника залейте 1 стаканом кипятка (суточная доза), настаивайте 10 минут, процедите и выпейте глотками за час.

ПОТ ЛЬЁТСЯ С МЕНЯ РУЧЬЁМ

Обращаюсь ко всем читателям с просьбой. Я страдаю повышенной потливостью. В общественном транспорте находиться невозможно: пот буквально льется с меня ручьем. Ночью сплю с открытым окном, но боюсь простудиться. И еще одна проблема: стало ухудшаться зрение. Помогите любыми советами или народными методами, которые хоть немного улучшат зрение! А еще убедительная просьба ко всем, кто знает рецепт настойки имбиря на водке для повышения остроты зрения, — пришлите его, пожалуйста, в редакцию, чтобы опубликовали в газете. Мне 46 лет. Заранее всем спасибо!

Мила, Мордовия

НАШЛИ ЛЕЙКОПЛАКИЮ ШЕЙКИ МАТКИ

Мне 75 лет, пенсионерка. У меня нашли лейкоплакию шейки матки. Взяли биопсию — ничего не обнаружили. Раз в неделю назначали смазывать мазью «Овестин». Но у нее очень много противопоказаний: и на давление влияет, и на сердце, и еще много чего. Слышала, что «Овестин» назначают при раке, а у меня его нет. Дорогие читатели! Может, народное средство меня спасет?

Л. И. Жумаева, Татарстан

ДИАГНОЗ — УДЛИНЕНИЕ СИГМОВИДНОЙ КИШКИ

Прошу откликнуться тех, кто делал операцию по удалению части сигмовидной кишки. Как все это переносится? Мне 42, с юности мучали проблемы с кишечником. Лишь недавно прошел полное обследование, поставили диагноз долихосигма (удлинение сигмовидной кишки). Говорят, удалять надо до 40-45 лет. Может, кто-то из читателей «Айболита» это пережил? Расскажите, как восстанавливались, как чувствовали себя после операции спустя время? Помогла ли она?

И. С. Светлов, Магнитогорск

БУДТО В ВЕНЕ ГВОЗДЬ... ХИРУРГ СКАЗАЛ, ЭТО ТРОМБ

Мне 35 лет. Месяц назад удалили желчный пузырь (сделали лапароскопию), а через 3 недели обнаружила уплотнение в вене в локтевом суставе: будто в ней гвоздь длиной 3 см. Есть легкая боль при надавливании, в остальном вена не беспокоит. Никаких синяков и отеков на руке нет. Не помню, чтобы туда делали укол перед операцией, если только во время наркоза. Может, это не связано с операцией? Хирург сказал, что это тромб, надо прикладывать гепариновую мазь. Купила, мажу, но результата нет. Откуда он взялся? Не выпиваю, не курю, регулярно занимаюсь спортом, жирной пищи не ем, тем более после операции. У кого-нибудь из читателей такое было? Рассосется ли тромб сам со временем? Может ли это быть симптомом другой болезни? Как избежать образования тромбов в будущем?

С. С. Тронягина, Владимирская обл.

МОКНЕТ ПУПОК У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

У меня мокнет пупок уже вторую неделю. Обычно этим страдают новорожденные, а мне 48 лет. Промывал перекисью водорода, обрабатывал зеленкой — ничего не помогает. Боли нет, но есть дискомфорт от соприкосновения с одеждой. Жена настаивает, чтобы сходил к хирургу, но думаю, проблема не такая уж серьезная. Может, у кого-то такое было? Дорогие читатели, подскажите действенный народный рецепт!

И. С. Селиванов, Тюмень

БЕСПОКОИТ ТЯНУЩАЯ БОЛЬ ОТ ШРАМА

Полтора года назад мне удалили аппендицит, но до сих пор иногда есть ощущение, что с этой стороны какой-то шарик. Боли возникают нечасто, но очень напоминают те, которые были до операции. Анализы (кровь, моча, кал) в норме, недавно появился метеоризм (из-за антибиотиков). Врачи не могут дать внятного ответа. На последнем приеме мне сказали, что хирурги вряд ли помогут при хронической боли. Может, какой-то нерв защемлен? Не знаю, что мне делать в такой ситуации. Куда бежать?

Алла Владимировна, Иркутск

От бронхита смешайте 1 стакан сока земляники с 3 ст. ложками молока. Принимайте по 1 стакану в день.

УЖЕ 10 ЛЕТ НЕ МОГУ ДЫШАТЬ НОСОМ

Прошло 10 лет с тех пор, как мне сломали нос. Все это время я ежедневно пользуюсь сосудосуживающими спреями, чтобы дышать, как все нормальные люди. Когда наступает весна, обостряется аллергия — постоянно чихаю и периодически задыхаюсь... Это очень тяжело! Врач посоветовал менять средства для носа время от времени. Может, начать готовить домашние капли? Буду очень благодарен, если кто-нибудь из читателей поделится рецептом!

Николай, Краснодарский край

НА ГРУДИ И СПИНЕ ПОЯВИЛИСЬ БЕЛЫЕ ПЯТНА

Лет в 20 у меня на груди и спине появились белые пятна. Смазывал их борной кислотой. В один маленький пузырек спиртового раствора борной кислоты добавлял еще половину порошка борной кислоты и втирал в кожу по 2-3 раза в день. Помогло не сразу — со временем. Пятна постепенно и незаметно исчезли. Сейчас появились на ладони с тыльной стороны. Раствор не помогает, а когда загораю, становятся красными и выглядят как ожоги. Дальше — тупик! Может, надо полечить нервы?

Николай, Московская обл.

ПРИХОЖУ С РАБОТЫ И ВАЛЮСЬ С НОГ

На протяжении последних четырех лет в любое время года у меня плохое настроение, чувствую сонливость и упадок сил. Мне 47 лет. Прошла обследование у гинеколога, гастроэнтеролога, эндокринолога, невропатолога, психотерапевта. Сдавала анализы на гормоны. Диагнозы ставили разные, но имеют ли они отношение к моей проблеме, не знаю: дискинезия желчевыводящих путей, поверхностный гастрит, остеохондроз, грыжа шейного отдела позвоночника. Посещаю занятия хатха-йогой 3 раза в неделю по 2 часа, хожу в бассейн раз в неделю, но состояние стабильное. Обратила внимание, что в выходные на даче могу работать до позднего вечера, заниматься делами по дому, но в течение трудовой недели вечерами как выжатый лимон — прихожу и валюсь с ног. Работа мне нравится, хорошая зарплата. Что со мной происходит? К кому обратиться? Утром встаю бодро, выспавшись, но к 11 часам уже «вареная». А иногда и раньше все начинается... Дорогие читатели, спасибо заранее за советы!

Галина Ивановна, письмо с сайта

ИЗ-ЗА СМЕНЫ КЛИМАТА 17 ЛЕТ ЖИВУ С БРОНХИТОМ

В феврале уже исполнилось 17 лет, как не могу избавиться от надсадного, до рвоты, кашля. Он сухой, мокрота не отходит. Особенно мучает ночью, до 4 часов утра. Появляется боль под ребрами и головная боль. Давление утром 180/90-170/80 мм рт. ст., вечером 160/80-150/80 мм рт. ст. И так каждый день. Бронхит у меня не простудного характера, а из-за перемены климата — из теплого места переехали в загрязненный город Сибири. Экология там плохая: вокруг цементные и металлургические заводы и фабрики. Переехать пришлось из-за болезни родных — некому за ними было ухаживать.

Все эти годы лежала в больницах, ездила в санатории, но ничего не помогло избавиться от душераздирающего кашля, из-за которого не могу ездить в автобусах и маршрутках. Когда я рядом, люди закрывают нос и рот, чтобы не дышать. Таблетки, сироп солодки, девясил, травяные сборы всякие не помогают. В 26 лет перенесла кавернозный туберкулез легких, но врач меня вернула к жизни. А вот эту болячку никто не может вылечить. Как быть? Чем еще полечиться? Лучше уж умереть... Если кто-то что-нибудь знает об этой болезни, подскажите, пожалуйста!

В. Каликаева, Краснодарский край

Взяли мазок из гортани — ничего не нашли. Но в горле что-то мешало...

В 2014 году ездила в Сочи — работать на Олимпиаде. Должна была снова вернуться туда, но жизнь преподносит сюрпризы. С этим «сюрпризом» никак не могу справиться. Опишу ситуацию подробнее.

В Сочи простудилась. Вроде была ангина, вылечила ее. Но продолжала ощущать в горле дискомфорт, трудно было глотать. Врачи сказали, что все хорошо. Настояла на том, чтобы взять мазок из гортани. Сделали посев, ничего не нашли. Но в горле-то что-то мешало! Направили в онкологический диспансер. Там доктор сразу сказал, что ему не нравится мое горло, нужно брать биопсию и другие анализы. Через 2 недели узнала свой диагноз: рак гортани I степени в стадии ороговения задней стенки. Вы представляете мое состояние? В один момент рухнуло все. Вышла из больницы, не могла сесть в автобус, слезы текли. Мысли? Да их вообще не было. Ведь назавтра был мой день рождения, юбилей, 60 лет. Вот это подарок!

Сейчас все позади. После обследования и подтверждения диагноза назначили лучевую терапию, химию — капельницы и уколы. И вот с какой просьбой я вас беспокою. Наверное, есть люди, у которых (или их близких) был такой же диагноз. Пожалуйста, поделитесь рецептами: как мне восстановить голос, какие травы пить? И что делать для профилактики, как укрепить иммунную систему? Что нужно и полезно для организма в этом случае? Пробовала пить отвар гриба чаги, но заболел желудок — может, это совпадение, но я пока перестала им лечиться. У меня гастрит и панкреатит, не все можно использовать для лечения. Буду очень благодарна за любую информацию, любой совет для меня важен. Врачи сказали, что все будет хорошо — мол, на такой ранней стадии рак редко выявляют. Но я все равно переживаю, не могу успокоиться.

Валентина Павловна, вопрос с сайта

Отзовитесь!

Сейчас моим однокурсникам около 70 лет. Надеюсь, кто-нибудь откликнется!

После окончания 10 классов я поступил в Кокчетавский кооперативный техникум на отделение «Товаровед промышленных и продовольственных товаров». К сожалению, в 1962 году меня, единственного из техникума, забрали в армию. Многие из группы писали мне, было приятно, что не забывали. Но пришлось несколько раз менять место службы, и я потерял связь с однокурсниками (они закончили техникум в 1963 году). Все эти годы надеялся встретить кого-нибудь из группы. В жизни мне досталось по полной: похоронил родителей, тестя с тещей, сгорел дом, погибли братишка, жена, племянник, старший сын, дочка умерла... До 33 лет, как и все молодые, был беззаботным. Гулять так гулять, пить так пить. Но потом, кроме работы, ничего не интересовало. Наверное, воля и движение — это главный стержень в жизни.

В 2013 году исполнилось 50 лет после окончания кооперативного техникума, всем моим однокурсникам около 70 лет. Хотелось поздравить всех дедушек и бабушек с этой круглой датой. Желаю здоровья, счастья в вашей дальнейшей жизни. Спасибо, что не забыли меня в те годы! Надеюсь, кто-нибудь из вас откликнется!

Толя Алдабергенов, ул. Мира, 141, с. Кенесары, Бурабайский р-н, Акмолинская обл., Казахстан, 021717, тт. 8-716-369-32-35 (дом.), +7-702-362-21-83 (сот.)

К читателям

ОБРАЩАЯСЬ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ В ВЫЗДОРОВЛЕНИИ, ПИШИТЕ ПОДРОБНЕЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ: КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ, С ЧЕМ ЭТО, НА ВАШ ВЗГЛЯД, СВЯЗАНО, КАКИЕ СОБЫТИЯ ПРЕДШЕСТВОВАЛИ... ЭТО НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СРАВНИТЬ СИМПТОМЫ, ДИАГНОЗЫ. ВРЯД ЛИ МОЖНО РАССЧИТЫВАТЬ НА ХОРОШИЙ СОВЕТ, ЕСЛИ ПИСЬМО ИЗЛОЖЕНО СУХО И КРАТКО.

Встаю утром с постели, а в шкафах всё перевёрнуто!

Помогите, пожалуйста! Как бороться с нечистой силой? Не представляете, что творится в моем доме, когда утром встаю с постели! В шкафах все перевернуто, пачки с крупами и целлофановые пакетики с лекарствами порваны. Даже если на ночь подпираю дверцы стульями, утром все стулья стоят на месте, а внутри шкафов беспорядок. Мне 77 лет. Не знаю, как с этим жить. У нас в семье никогда такого не происходило, и ни с маминой, ни с папиной стороны никаких колдунов не было. Сама я магией не увлекаюсь. «Айболит» читают многие грамотные православные люди. Может, кто-то откликнется на мою беду? Заранее очень благодарна за помощь. Буду молиться за ваше здоровье и благополучие во всем.

Н. Е. Михайличенко, ул. Летчика Бабушкина, 42, кв. 76, Москва, 129281

Спешим помочь

КРАПИВА — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ПРИ УПАДКЕ СИЛ

Для Т. М. Мокроусовой из Ставропольского края, автора письма «Приступы тахикардии снимает только скорая» («Айболит» №23 за 2014).

Когда-то у меня была страшная тахикардия, сердце буквально выскакивало из груди. Прочитала случайно, что сердечные заболевания лечит крапива. Делать из нее лекарства не стала, а просто добавляла ее летом в супы, борщи и салаты, а также сушила на зиму. Сердце со временем успокоилось. Стоит в конце весны поесть свежей крапивы, как тут же чувствую прилив сил, исчезает усталость, авитаминоз, в теле появляется легкость. Крапива — это лучшее лекарство при упадке сил.

Т. А. Тимохина, Ростовская обл.

ЗУД В ИНТИМНОМ МЕСТЕ СНИМЕТ ОСОБАЯ НАСТОЙКА

Для Раисы из Перми, которую беспокоит зуд в интимных местах («Айболит» №18 за 2014).

Эта деликатная проблема меня стала беспокоить, когда вышла замуж. Покраснений и выделений не было, только жуткий зуд, который усиливался при ходьбе. Начала подмываться с содой каждые 2-3 часа. Так лечилась неделю. Неприятные ощущения стали меньше беспокоить, но полностью не исчезли. Однажды откровенничала с бабушкой, и она дала мне хороший рецепт, который помог. Итак, чтобы избавиться от зуда половых губ, измельчите и смешайте по 2 ст. ложки молодых веточек ивы и сирени, добавьте к ним 13 измельченных лавровых листиков, залейте смесь 0,5 л водки и настаивайте 30 дней, ежедневно встряхивая. Регулярно смазывайте настойкой проблемные места, пока не наступит улучшение.

Светлана, ответ с сайта

Места всем хватит!

У меня два дома: один сына, в другом живу я. Сыну 50 лет, холост, забрала его к себе. За двумя домами присматривать трудно — мне 70 лет. У нас прекрасные сады и огороды, есть газ, вода и пластиковые окна. Рядом ж/д станция «Ново-Перелюбская». Летом шумно, оживляется торговля. Есть средняя школа, можно найти работу. На пустой дом (площадь 43 кв. м) есть покупатели, но не хочу его продавать — ведь там будут жить чужие люди. Нам с сыном нужно общение. С близкими у меня все наоборот — они самые далекие. Вот поэтому лучше подарить чужому человеку, чем близкому, тайком от людей вытирая слезы. Ждем откликов от непьющих беженцев с Украины (они свои люди — у меня папа был украинец). Можем дружно жить и в моем доме — места всем хватит.

Александра Павловна Моругова, Саратовская обл., тел. 8-927-220-29-52

ГЛОССИТ ВЫЛЕЧИЛ РЕЦЕПТОМ БАБУШКИ

Для Г. И. Демченко из Омска, автора письма «Много лет мучает глоссит» («Айболит» №26 за 2014 г.).

Однажды я заметил на языке пятна. Они то появлялись, то проходили, но длилось это больше года. Врач сказал, что это глоссит и делать ничего с ним не надо. А вот мне показалось, что все же надо. Позвонил бабушке в станицу и спросил, как в народе лечат глоссит. Она дала хороший рецепт, а мама приготовила лекарство. Средство помогает также от стоматита и воспаления десен. Чтобы его приготовить, залейте стаканом горячей воды 10 сухих почек березы, доведите до кипения и варите 15 минут. Процедите, долейте в отвар кипяченой воды, чтобы получился стакан, и полощите им рот. Одновременно пейте такой настой. Измельчите и смешайте листья березы, корневища кровохлебки, траву горца почечуйного и семя льна (2:3:3:4 по объему). Залейте 3 ст. ложки смеси 1 л кипятка и дайте остыть. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 7 раз в день до выздоровления.

О. В. Отвекалов, Саранск

ОТ ПСОРИАЗА — КЛУБНИКА, СОБРАННАЯ ДО ВОСХОДА СОЛНЦА

Для Ф. С. Шадровой из Владивостока, автора письма «Брата измучил псориаз...» («Айболит» №2 за 2015 г.).

В сезон ежедневно собирайте клубнику до восхода солнца (после ее лечебные свойства пропадают) и ешьте по 100-200 г. А размятой ягодой смазывайте больные места. Кожа сначала это не понравится, она начнет слезать, но главное — не прекращать лечение. Так надо лечиться каждый год весь клубничный сезон до выздоровления, а потом для профилактики.

З. И. Булавчук, Красноярский край

ГРАНИЦЫ ФУРУНКУЛА ОБВОДИТЕ КАМФОРНЫМ СПИРТОМ

Для Сергея из Ростовской обл., автора письма «Гнойники на голове уже год протыкаю иголкой» («Айболит» №26 за 2014 г.), и всех, кто страдает фурункулезом.

Мне 65 лет. Этот рецепт от гнойников не раз испытан на знакомых и родных. Обмакните ватную палочку в камфорный спирт и осторожно обводите ею границы фурункула. Это лечение лучше помогает, если гнойник только показался: покраснело, вспухло, печет и чешется. Середину нарыва не прижигайте — только смазывайте вокруг. Если сможете, первые сутки смазывайте каждые 15-20 минут. И главное: ни в коем случае не прокалывайте, не выдавливайте и не режьте нарывы, иначе от этого их станет только больше.

Л. Б. Бульмирская, Краснодарский край

ОТ БОЛЕЙ В ЖЕЛУДКЕ ПОМОЖЕТ ЯИЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Для Л. И. Ледовской из Воронежской обл., автора письма «Желудок не болит, только когда ем» («Айболит» №14 за 2014 г.).

При болях в желудке помогает яичное лечение. На весь курс понадобится 28 свежих куриных яиц. Разделите их по 4 штуки на день (ровно неделя). Утром за 2 часа до еды выпейте 2 белка — это первый завтрак. Вечером, через 2 часа после еды, выпейте еще 2 белка, и больше ничего не ешьте на ночь. Скоро почувствуете облегчение. Для профилактики такое лечение можно проводить раз в полгода. Рецепт испытан на мне и моих близких.

Н. Ф. Ющенко, Ростовская обл.

ЗАХОТЕЛОСЬ КУРИТЬ? ПОНЮХАЙТЕ ЭТОТ ПУЗЫРЁК!

Для Нины из Приморского края, автора письма «Мама закурила в 43 года» («Айболит» №11 за 2014 г.).

Бросить курить поможет почти пустой пузырек корвалола, в котором осталось буквально несколько капель лекарства. Когда закурите, выпустите дым в этот пузырек и плотно закройте крышкой. В следующий раз, как только захочется курить, откройте его и понюхайте. Желание сразу пропадет!

А. М. Молчанова, Тверская обл.

Приютим

Возьму жить в семью женщину или мужчину пенсионного возраста, можно инвалида. Пьющих прошу не беспокоить. Пропиской и уходом обеспечу. Живу с сестрой — инвалидом детства. Места хватит всем.

Н. А. Дмитриева, ул. Народная, 113, Поворино, Воронежская обл., 397350, тел. 8-950-758-60-26

***

Мне 70 лет, рост 180 см, вес 80 кг, инвалид. Не пью, не курю. Вдовец, семья погибла. В городе есть домик с удобствами, большой сад. Срочно требуется женщина-опекун или семейная пара 50-65 лет. Внешность значения не имеет. Все условия — в вашем конверте, без него не отвечу. Пишите!

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, Белореченск, Краснодарский край, 352635

***

Приглашаю 1-2 одиноких женщин, желательно пенсионного возраста, которые нуждаются в жилье.

Мария, Ставропольский край, тт. 8-962-436-98-63, 8-988-738-04-53

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Мама болеет так, что мечты о детях для меня непозволительная роскошь

Для С. Ю. Верченко из Пензенской обл., автора письма «Папа никогда не был мягким, а теперь лежит беспомощный — крики все громче, а упреки злее», у нее папа страдает болезнью Паркинсона («Айболит» №8 за 2015 г.).

Хочу сначала обратиться к тем, кто страдает болезнью Паркинсона. Если у вас начальная стадия и есть дети, которым в будущем придется за вами ухаживать, то постарайтесь отпустить их от себя в раннем возрасте. Пусть к 25 годам у них будет семья!.. Я вот ухаживаю за мамой уже 17 лет, она заболела после 35. Мне 30 лет, и нет ни семьи, ни детей. Время неумолимо идет, сама начинаю впадать в депрессию. Маме с каждым годом все хуже, сейчас она в таком состоянии, что мечты о детях для меня непозволительная роскошь...

Уважаемая С. Ю. Верченко! Сиделка — это хорошее подспорье, и работу маме бросать ради ухода за мужем ни в коем случае нельзя. Звучит для кого-то цинично, но нужно учесть возраст ухаживающего и тяжелый характер больного. Мама так быстро загнется. Надо как можно дольше заставлять человека думать о том, что он по максимуму должен сам справляться с делами. Мы перешли в последнюю стадию — с бредом, недержанием мочи и неспособностью самостоятельно стоять. Одно утешает: после 13 лет употребления назначенный препарат редко подводит. Врачи говорят, это везение. А периоды бреда иногда проходят, надо лишь мягко соглашаться со всем или переводить разговор в другое русло. Да, тяжело и ухаживающему, и больному, но надо держаться, ведь если не близкие позаботятся о больном, то кто?

Виолетта, ответ с сайта

Сам себе доктор — *Намотай на ус*

Раны быстро заживут

Для Н. В. Гуриковой из Воронежской обл., автора письма «Муж кричал от боли, а я плакала под дверью» («Айболит» №5 за 2015 г.), и всех, у кого есть незаживающие раны.

Люблю «Айболит» и читаю от начала до конца. Многие рецепты нам с дочкой помогают. Очень сочувствую госпоже Н. В. Гуриковой и ее семье. Понимаю их, потому что сама была в таком же положении. Когда родила сына, пришлось продолжать работать. С малышом нянчиться было некому, поэтому пригласила тетю — мамину сестру. Со мной она прожила 23 года, помогала во всем, но после инсульта ее парализовало. Она не ходила, сама не могла есть. Пролежала 4 года, и до самой смерти мы с мамой ухаживали за ней. Не обошли стороной болезни и меня. Тоже был инсульт, но обслуживаю себя сама, потихоньку двигаюсь, еще кое-что по дому делаю, но чувствую себя плохо. От моих болезней лекарств пока нет. Не хочу о них подробно рассказывать. Лечусь в Воронеже, в онкологической больнице. Предлагают операцию, но не соглашаюсь. Во-первых, нет таких денег. Во-вторых, проблемы с сердцем, а в-третьих, мне 82 года.

Прочитав письмо Н. В. Гуриковой, решила пересмотреть свои записи и найти народные рецепты от незаживающих ран и язв. Вдруг какие-нибудь из рецептов помогут бедной женщине и другим читателям «Айболита»? Попытка не пытка.

* Измельчите листья тысячелистника или крапивы, выжмите сок и смазывайте им раны. Или смочите в нем бинт, приложите к ране и забинтуйте. Когда подсохнет, смочите повязку соком сверху. Курс лечения — 3-5 дней.

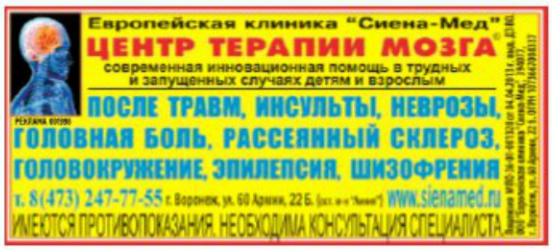
* Приготовьте мазь: поместите в эмалированную или глиняную посуду по 100 г живицы хвойных пород (если сухая, растолките в порошок), нутряного свиного несоленого сала, натурального меда, желтого воска. Хорошо размешайте и нагревайте на маленьком огне 10 минут, постоянно помешивая. Остудите, выложите в баночку и уберите в холодильник. Перед лечением промойте рану известковой водой (обязательно!): 1 ст. ложку негашеной извести на 1 л воды, настаивайте 5-6 часов, размешайте и слейте в какую-нибудь емкость. К ране приложите бинт с мазью и перевяжите. Повязку меняйте 1-2 раза в день в течение 1-2 дней. Рана быстро заживет.

* Смешайте 80 г меда, по 20 г рыбьего жира и камфоры (продается в аптеке). Мазь накладывайте на очищенную и промытую (как описано в предыдущем рецепте) рану. Повязку меняйте раз в сутки. Мазь храните в холодильнике.

* Для промывания гноящейся раны хорошо использовать отвар хвоща полевого. Залейте 1 ст. ложку измельченной травы 1 стаканом кипятка, кипятите на малом огне 30 минут. Долейте кипятком до первоначального объема, процедите.

Буду рада, если что-то из моих рекомендаций поможет.

Л. М. Попова, Павловск, Воронежская обл.



Не хватает кальция?

Блюда с запасом прочности

Творожные лепешки с яблоком

500 г творога, 1 яблоко, 2 морковки, 1 сырое яйцо, 7 ст. ложек муки (из них 2 ст. ложки для панировки), пакетик ванилина, 100 г сахара.

Яблоко и морковь натрите на крупной терке. Творог разотрите с сахаром, яйцом и ванилином, добавьте натертую массу и муку. Все хорошо перемешайте, сформуйте лепешки, обваляйте в панировке, обжарьте с обеих сторон в растительном масле. Подавайте со сметаной.

Рыбный салат с кунжутом

300 г рыбного филе, 200 г брокколи, 100 г цветной капусты, 1/2 ст. ложки кунжута, 5 яиц (лучше перепелиных), 100 г помидоров черри, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, 2 ст. ложки растительного (лучше кунжутного) масла.

Рыбу и брокколи приготовьте в пароварке, рыбу порежьте кубиками, брокколи разделите на соцветия. Отварите яйца, разрежьте на половинки. Так же разрежьте помидоры. Сырую цветную капусту натрите на мелкой терке. Заправьте уксусом и маслом, сверху посыпьте кунжутом. По желанию можно добавить сельдерей, петрушку, прочие травы.

Морковный торт

6-8 морковок, 1/2 стакана манной крупы, 3,5 стакана молока, 1 пачка творога, 3 яйца, 1-2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, сахар, сметана по вкусу.

Морковь промойте, очистите, нарежьте кусочками, положите в посуду, залейте водой так, чтобы она едва прикрывала морковь. Поставьте на слабый огонь и тушите до готовности. Затем измельчите морковь в блендере. Сварите манную кашу, добавьте в нее морковную массу, творог, яйца, соль, сахар и перемешайте. Сковороду или форму смажьте маслом, посыпьте сухарями, уложите смесь и запекайте в духовке. Подавайте со сметаной.

■ ЛЕТО ПОКАЖЕТ, КТО ПРЕСС КАЧАЛ, А КТО — ДВЕРЦУ ОТ ХОЛОДИЛЬНИКА.

■ НИЧТО ТАК НЕ ПОРТИТ ПЯТНИЦУ... КАК ОСОЗНАНИЕ ТОГО, ЧТО СЕГОДНЯ ЧЕТВЕРГ.

Знаете ли вы, что...

● Самая стройная нация — японцы. В первую очередь это связано с питанием, а также с особой церемонией приема пищи. Кроме того, большинство японцев пользуются велосипедом, что благотворно влияет на вес.

● На втором месте — французы. Это связано с тем, что они очень пунктуальны и даже приемы пищи у них расписаны строго по времени. Время приема пищи у них совпадает со временем наиболее активного пищеварения, что способствует качественному перевариванию пищи.

● Что же касается самых тучных наций, то к ним причислены американцы, австралийцы и канадцы. Они считаются самыми ленивыми: для большинства их представителей нет ничего лучше, чем хорошо покушать и отдыхать.

Кулинарные хитрости

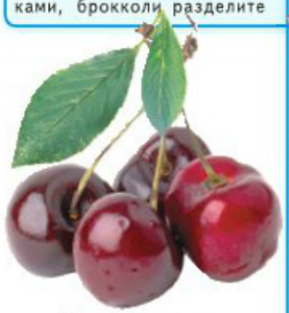
СОУС получится без комочков, если в муку добавить немного соли. Воду вливайте маленькими порциями, постоянно помешивая.

ПЕРЕСОЛЕННЫЙ бульон можно спасти, если добавить взбитый яичный белок: когда он свернется, достаньте его шумовкой.

ЧТОБЫ макароны не слипались при варке, в воду добавьте 1-2 ст. ложки растительного масла.

ВАРИТЕ картофель? Добавьте в кастрюлю немного чеснока и репчатого лука — это придаст пикантный вкус и аромат.

КАША из чечевицы будет вкуснее, если добавить в нее мелко нарезанные лук и морковь, а когда она сварится, приправить сливочным маслом.



Чем полезна черешня

■ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК СНИМАЕТ ОТЕКИ. ТАКЖЕ СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ, ОБЛАДАЯ МОЧЕГОННЫМИ СВОЙСТВАМИ.

■ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ И ГИПЕРТОНИИ СПОСОБНА ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОВ. А БЛАГОДАРЯ КЛЕТЧАТКЕ ОЧИЩАЕТ КИШЕЧНИК И СОСУДЫ.

■ БОЛЬНЫМ МАЛОКРОВИЕМ ЧЕРЕШНЯ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА, ТАК КАК БОГАТА ЖЕЛЕЗОМ.

■ ПРИ ЕЖЕДНЕВНОМ ДЛИТЕЛЬНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ СВЕЖИХ ЯГОД УМЕНЬШАЮТСЯ БОЛИ ВО ВРЕМЯ МОЧЕИСПУСКАНИЯ И ПРИ АРТРИТАХ.

Осетинский пирог со свекольной ботвой и несолёным сыром

Очень часто вижу в газетах рецепты осетинского пирога. Я их называю «Фантазиями на тему...». Вот настоящий рецепт этого блюда.

Для теста: 2 стакана муки, 1 стакан кефира (можно молока или теплой воды), 1 чайн. ложка сухих дрожжей, 1/2 чайн. ложки соли. **Для начинки:** 150 г молодого несоленого осетинского сыра (соленый сыр можно замочить в холодной воде), пучок зеленого лука, большой пучок молодых свекольных листьев (можно заменить мокрицей или лебедой).

Замесите такое тесто, чтобы оно не прилипало к рукам, и поставьте в теплое место. Когда подойдет и увеличится в объеме в 2 раза, осадите его и дайте подойти еще раз. Для начинки сыр натрите на крупной терке, лук и свекольную ботву мелко нарежьте и смешайте с сыром (не перетирая). Тесто раскатайте скалкой в круг толщиной 1 см и диаметром примерно 28 см. Я это делаю не скалкой, а руками на столе или специальной доске. В середине разложите начинку диаметром 14 см, края теста соберите к центру. Разровняйте руками, чтобы пирог получился первоначального диаметра (т. е. 28 см), выложите в горячую сухую форму, посередине сделайте дырочку, чтобы выходил пар. Выпекайте при 290-300°С до образования румяной корочки. Выньте пирог и смажьте топленым (можно сливочным) маслом. Количество сыра и свекольных листьев можно менять по вкусу.

Л. Х. Моргоева, Владикавказ

Скажите «сы-ы-ыр»

ДЛЯ КОГО СЫР ПОЛЕЗЕН, А КОМУ НЕ СТОИТ НА НЕГО НАЛЕГАТЬ?

1 Сыр — это вкусно, но назвать этот продукт диетическим нельзя. Съев 100 г сыра, вы получите приблизительно 350 ккал и много жира. Поэтому тем, кто решил похудеть, лучше избегать сыра за сырной тарелкой или хотя бы выбирать обезжиренные сыры. Правда, чем жирнее, тем вкуснее.

2 Не стоит налегать на сыр и людям, страдающим мигренью. Вещества, содержащиеся в сыре, могут провоцировать приступы головной боли.

3 Беременным женщинам рекомендуют избегать сыров с плесенью. В ней могут содержаться бактерии, вызывающие заболевание, которое может нарушить нормальное течение беременности и навредить плоду.

4 Тем, кто не страдает от лишнего веса, не мучается от мигрени и не ждет ребенка, кусочек сыра принесет только пользу. Он даст чувство сытости за счет белков, которых в сыре больше, чем в мясе и рыбе, и снабдит организм витаминами и минеральными веществами. В нем много витаминов группы В (нужны для хорошей работы нервной системы, здоровья кожи и волос), витамина А (необходим для зрения), витамина D (способствует усвоению кальция и делает кости крепкими), кальция, фосфора и цинка.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

■ 23 КГ СЫРА ЗА ГОД СЪЕДАЕТ КАЖДЫЙ ФРАНЦУЗ, ОКОЛО 20 КГ — НЕМЕЦ, И ВСЕГО 5 — РОССИЯНИН.

■ ЛЮБИТЕЛИ СЫРА РЕЖЕ ПОСЕЩАЮТ СТОМАТОЛОГА. ВСЕГО КУСОЧЕК СЫРА ПОСЛЕ ЕДЫ ВОССТАНАВЛИВАЕТ КИСЛОТНОСТЬ ВО РТУ. ПРИЧЕМ ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ПАХНЕТ СЫР, ТЕМ ЛУЧШЕ.

Не навреди — *Авторитеты дают советы*

Молодую варим, зрелую – в пюре

КАРТОШКУ ЕДЯТ КРУГЛЫЙ ГОД, НО ПРИ ХРАНЕНИИ ОНА МЕНЯЕТ СВОЙСТВА. ПОЭТОМУ ГОТОВИТЬ ЕЕ НУЖНО В СООТВЕТСТВИИ С ЕЕ ВОЗРАСТОМ.

Первая — самая полезная

«Юная» мелкая картошка (май-июнь) — самая полезная. В ней мало крахмала, много белка, она насыщена биофлавоноидами, укрепляющими стенки кровеносных сосудов, и богата витамином С. Но хранится эта картошка недолго. Способ ее приготовления только один — варка в мундире в небольшом количестве воды. Полезные вещества в молодой картошке содержатся близко к кожуре, поэтому ее не надо соскабливать, а лучше хорошенько вымыть. Кидать клубни надо в кипящую воду — это сохранит витамин С. Есть можно вместе с кожурой без масла, сметаны и даже зелени. А соли хватит той, что добавили при варке.

Молодую — только варить!

Июль — разгар урожая. Молодая картошка не годится для жарки: она плохо подрумянивается и получается жесткой. И на пюре грех пускать свежие клубни, богатые витаминами и минералами. Молодую картошку, как и юную, нужно только варить. Если это сделать совсем без соли, то картошка быстро развалится, а чуть прозеваете — и развалится, выпуская в бульон витамины, минеральные соли и простые сахара.

Храним до весны

Зрелая, осенняя картошка рыхлее, а ее кожура плотнее. Белков в ней уже поменьше, а крахмала побольше, но еще высоко содержание всех витаминов, включая витамин С. Ее можно долго хранить. Хороша для варки, жарки и запекания, для готовки на пару, тертая и размятая в пюре. Чтобы при жарке сохранился витамин С, ее надо быстро нарезать и тут же бросить на сковороду. Картошка сочетается с жирами, овощами, зеленью и молочными продуктами. С рыбой и птицей, особенно жареными, — хуже: тяжело переваривается, днем вызывает сонливость, а при приеме на ночь — бурление в желудке и бессонницу. И совсем тяжелое сочетание — с красным мясом во всех видах, особенно в жареном. К тому же это жирно и высококалорийно. Однако людям, страдающим гастритами, если очень хочется жареного мяса, сначала стоит съесть вареную или тушеную (но не жареную!) картофелину — она смягчит действие мяса на слизистую желудка.

На посадку, а не на стол

Хотя зрелая картошка и доживает до весны и даже до следующего лета, ее состав и вкус меняются. В ней происходит распад сахаров, и витамина С, даже при самом бережном хранении, остается не больше трети. А весной начинается прорастание ростков, и если их рост слишком бурный, такой картофель хорош для посадки в землю, но не для еды. Из старой картошки лучше делать пюре, запеканки и добавлять в супы.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

ЧТОБЫ НАБРАТЬ 1 КГ ВЕСА, ЧЕЛОВЕКУ НАДО СЪЕСТЬ 11 КГ КАРТОФЕЛЯ. В КАРТОШКЕ МАЛО КАЛОРИЙ — СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО В ЯБЛОКАХ.

Обедаем дома

Свинина со спаржей

800 г свиной вырезки, 300 г шампиньонов, 2 луковицы, бокал белого вина, 6-7 веточек спаржи, масло для жарки, 2 стакана сливок, 2 ст. ложки крахмала, соль и перец.

Для соуса лук, грибы нарежьте и обжарьте. Когда лук приобретет золотистый цвет, влейте вино. Когда оно выпарится на 2/3 объема, добавьте сливки, доведите до кипения, посолите и поперчите. Свинину нарежьте на ломтики 5 мм толщиной, отбейте, посолите и поперчите. С одной стороны посыпьте мясные пласты крахмалом и заверните в них спаржу. Обжарьте рулетики до золотистой корочки, выложите в соус и тушите до готовности.

Суп с копчёными колбасками

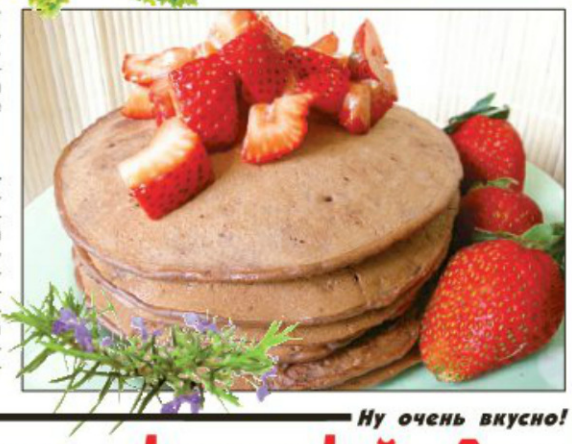
1,5 кг картофеля, 4 копченые колбаски, 2 ломтика хлеба, 2 луковицы, 1 морковь, 2 л бульона, 1/2 стакана сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.

Морковь, 1 луковицу, картофель мелко нарежьте. Варите овощи и колбаски в мясном бульоне на среднем огне 30 минут. Добавьте сливки, приправьте солью и перцем. Выньте колбаски, сделайте из овощей пюре, чтобы суп стал густым. За 5 минут до конца приготовления нарежьте белый хлеб кубиками и вместе с мелко нарезанным луком поджарьте в сливочном масле. Положите хлеб в суп, подавайте горячим.

Кофейные оладьи к завтраку

240 г муки, 1 ст. ложка растворимого кофе, 2 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка разрыхлителя, щепотка соли, 30 г сливочного масла, 1 стакан молока, 1 яйцо.

Смешайте муку, растворимый кофе, сахар, разрыхлитель, щепотку соли и тщательно перемешайте (важно добиться однородности). В небольшой миске растопите сливочное масло, перелейте к сухой смеси, добавьте молоко и яйцо. Взбейте миксером или венчиком (тесто должно быть не слишком жидким). Подогрейте антипригарную сковороду (маслом не смазывайте), аккуратно столовой ложкой выливайте тесто. Когда сверху начнут появляться пузырьки-дырочки, переверните и обжарьте с другой стороны до румяной корочки.



Маринады к шашлыку

«Восточный» с вином

5 ст. ложек сухого красного вина, 3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек соевого соуса, 2-3 мелко нарубленных зубчика чеснока, соль, перец чили по вкусу. Все перемешайте и залейте маринадом нарезанное мясо. Время маринования: при комнатной температуре — 2-3 часа, в холодильнике — 8-10 часов.

С мятой (для свинины)

5 ст. ложек растительного масла, 100 г белого вина, 1 луковица, 3 измельченных зубчика чеснока, 3 веточки мяты, розмарин, соль по вкусу. Свежую мяту мелко порубите, смешайте с вином, маслом и остальными компонентами. Готовой смесью смажьте мясо. Время маринования — 8-10 часов.

На йогурте с чесноком (для баранины)

1/2 стакана йогурта, 1 зубчик чеснока, 1 красный перец (можно заменить половиной ложки паприки), 2 чайн. ложки измельченных листьев свежей мяты. Чеснок, мяту, перец измельчите и смешайте с йогуртом. Замаринуйте мясо на 4 часа.

С киви

На 1,5 кг мяса: 2 измельченных киви, 1 чайн. ложка молотого кориандра, красный сладкий перец, острый красный перец и чили по вкусу.

Пряности смешайте, куски мяса натрите смесью и измельченным киви и оставьте мариноваться на 3 часа.

Из светлого пива (для курицы)

На 1 кг курицы: 1/2 л светлого пива, 2 луковицы, 1 чайн. ложка сушеной душицы, перец и соль. Отделите мясо от костей, очистите от кожицы и выложите куски в кастрюлю. Посолите, поперчите, добавьте душицу и перемешайте. Добавьте кольца лука, залейте пивом и маринуйте в течение 3 часов.

В доме малыш

Фаршированные кабачки

120 г мясного фарша, 1 ст. ложка риса, 1/3 луковицы, 1 небольшой кабачок, 1 ст. ложка масла, петрушка и укроп, соль по вкусу.

Кабачок очистите, разрежьте поперек напополам. Ложкой извлеките середину. Лук мелко нарежьте, потушите в масле, добавьте рис и еще немного потушите. Туда же добавьте мясной фарш, зелень и посолите. Полученным фаршем наполните кабачки, положите в широкую кастрюлю, залейте горячей водой, не покрывая полностью, и тушите на медленном огне до готовности.

Крупеник рисовый

1 стакан риса, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3-4 гриба, 3-4 ст. ложки сливочного масла, 2-3 ст. ложки зелени петрушки, соль по вкусу.

Сварите в соленой воде рассыпчатый рис, смешайте с мелко нарезанными отварными кореньями и грибами, зеленью и маслом. Уложите в смазанную форму, полейте растопленным маслом и запекайте в горячей духовке, не накрывая крышкой, до румяного цвета.

В 150 г риса жиров не больше, чем в трети ломтя белого хлеба, зато белка — как в половине стакана молока, кальция — как в одном помидоре, магния — как в пяти стебельках спаржи. В вареном рисе есть витамины группы В и Е, железо, растительная клетчатка.

Молодо-зелено — *Ну очень вкусно!*

Шпинат – железный овощ

В шпинате много железа. А еще его называют метлой для кишечника, так как этот овощ улучшает его работу и устраняет запоры.

Паста для бутербродов

По 200 г творога и шпината, 1 зубчик чеснока, 2-3 ст. ложки майонеза, соль и специи по вкусу.

Зелень обдайте кипятком, измельчите в блендере с чесноком, добавьте творог, майонез и специи. Смешайте и охладите.

Рулет из свинины с зеленью

1 кг свиной шеи, 500 г шпината, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 5 яиц, пучок базилика, 50 г сыра, 2 шампиньона, растительное масло, соль.

Шпинат варите в кипящей воде 1 минуту. В сковороде разогрейте сливочное и растительное масло. Шпинат, лук, грибы и базилик мелко порежьте. Лук обжаривайте с грибами 5 минут. Переложите смесь в миску со шпинатом, добавьте сыр, соль, базилик и сырые яйца. Свинину слегка отбейте, выложите ее на противень, в середину положите начинку. Сверните рулет. Выпекайте 50 минут при температуре 180°С.

Макароны под сыром

400 г шпината, 200 г макарон (любых), 150 г сыра, 10 г сливочного масла, щепотка молотого имбиря, соль, перец черный молотый.

Шпинат промойте в холодной воде, мелко порубите и потушите на сковороде со сливочным маслом. Одновременно отварите макароны в подсоленной воде. В сковороду со шпинатом добавьте имбирь, соль, перец, закройте крышкой и тушите 3 минуты. Макароны смешайте с тушеным шпинатом, выложите массу в форму, посыпьте тертым сыром и поставьте в разогретую до 180°С духовку на 7 минут.

Запеченные фаршированные яйца

2 яйца, маленькая луковица, 1 помидор, горсть нарезанного шпината, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень по вкусу, мускатный орех на кончике ножа, перец, соль, растительное масло.

Яйца сварите вкрутую, разрежьте пополам. Желтки разотрите с растительным маслом в пюре. Лук мелко нарежьте и обжарьте, добавьте мелко нарезанный помидор. Через 5 минут добавьте нарезанную зелень и шпинат. Готовьте, помешивая, 5 минут и снимите с огня. Перемешайте овощи с желтками, посолите, поперчите, добавьте мускатный орех. Нафаршируйте яйца, выложите в форму для запекания, на дно налейте 1 ст. ложку воды и положите сливочное масло. Запекайте в духовке при 180°С 10 минут.

■ Не варите шпинат дольше одной минуты — он потеряет всю полезность.
■ В сушеном виде этот овощ сохраняет все витамины.

Добавим манку

* Фарш оказался жидким или очень жирным? Вместо булки добавьте манку — она впитает лишнюю жидкость или жир, разбухнет и придаст блюду пышность.

* Собрались готовить сладкую творожную или тыквенную запеканку? Обязательно добавьте в нее манку. Но для запекания ее нужно заранее на 20 минут замочить в молоке. Крупа добавит блюду пышность и нежность.

* Пирог плохо отстает от формы, обсыпанной мукой? Замените ее манкой, и пирог от этого только выиграет: благодаря манке у него будет плотная хрустящая корочка. А панировочные сухари подходят не ко всякому тесту.

Н. С. Кузьмина, Усть-Калманка, Алтайский край

Уха из... полена

5 л воды, 2 кг свежей речной рыбы, 2-3 моркови, 1-2 луковицы, 4 картофелины, соль, черный и душистый перец, лавровый лист, укроп, петрушка по вкусу.

Разведите костер и повесьте котелок с водой. Когда закипит, бросьте черный душистый перец и лавровый лист и пускай немного поварятся, чтобы бульон насытился их пряным духом. Тем временем помойте морковь, почистите лук, наденьте на шампур и запеките в костре. После чего нарежьте крупными кусками и добавьте в бульон. Туда же опустите крупно нарезанный картофель и варите 30 минут.

Время приготовления рыбы зависит от ее размера. Если крупная, опустите в бульон вместе с овощами, а мелким рыбешкам достаточно 15 минут, поэтому киньте их в воду позже. Предварительно рыбу почистите, выпотрошите, удалите жабры и глаза. Крупную лучше порезать. За 5 минут до готовности в уху добавьте зелень, соль. Дальше — два главных фокуса от заядлых рыбаков. Сначала влейте в бульон стопку водки — она слегка «погасит» вкус и запах рыбы. А в самом конце буквально на секунду окуните в уху полено из горящего костра — оно придаст блюду приятный запах дыма. Снимите уху с костра, заверните в полотенце и оставьте на 15-20 минут — так она станет еще вкуснее.

Жалко бабушку, которая на старости лет связалась с таким человеком

Я многолетний читатель и почитатель «Айболита». Сколько разных статей было прочитано за эти годы, но одно письмо вызвало во мне бурю гнева. Я говорю о письме Т. З. из Смоленской обл. «Дом этот проклятый оставлять некому» («Айболит» №25 за 2014 г.). Автор взялась опекать одинокую старушку, чтобы наследовать ее дом. В итоге прошло 10 лет, а бабуля никак не «доломается». За это время опекунша уже похоронила мужа и сына...

Дорогая Т. З., позор на вашу голову! Добрые дела делаются по зову души и сердца, а не за наследство. У таких наглых и бессовестных людей никогда не пропадает смысл жизни. До гробовой доски у нее он один, и имя ему стяжательство. На войне таких людей называли мародерами. Они и с мертвого поимеют свою выгоду, без этого просто не выживут.

Люди в войну делились последней горбушкой хлеба, а тут такое... Жалко бабушку — этого божьего одуванчика — которая на старости лет связалась с таким человеком. Хочу пожелать ей крепкого здоровья и долгих лет жизни. Пусть Господь наградит ее силой, мудростью, терпением и снисхождением к таким людям, как ее опекунша.

P. S. Дорогая Т. З.! Простите меня за столь резкие высказывания в ваш адрес. Знаю, что судить вас не имею права, ведь говорят, что даже вор от Бога... Однако вор не прикрывается «добрыми намерениями». А насчет дома мой вам совет: свой берегите. Разве вам мало того, что есть?

Л. В. Никифорова, Валуйки, Белгородская обл.

ПОСМОТРЕЛ КОСО НА ЖЕНЩИНУ — ОБИДЕЛ. ПОСМОТРЕЛ ПРЯМО — ОСКОРБИЛ. ВООБЩЕ НЕ ЗАМЕТИЛ — ОБИДЕЛ И ОСКОРБИЛ. И ГДЕ ТУТ ЛОГИКА?

Первая жена от Бога?

Исследования показали, что больше половины мужчин, не один раз состоявших в браке, хотели бы вернуться к первой жене.

Каждый второй из них признался, что бросится в прошлое, если бывшая даст хоть призрачную надежду на возрождение отношений. Почему? Иногда сами мужчины не могут это объяснить. Казалось бы, первая жена — давно пройденный этап, уже чужой человек. Но психологи объясняют: все дело в тоске по молодости. Чаще люди женятся в начале жизненного пути, а такая искренняя любовь, как в юности, у многих больше не случается.

Стихи наших читателей

ЖЕЛАЮ ВСЕМ ДОБРА!

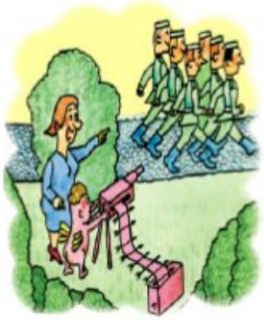
Я просто так желаю всем добра!
Любому, кто читает эти строчки.
Чтоб было настроение всегда,
Чтоб вас любили сыновья и дочки!
Чтоб дети знали теплоту руки,
Которой не жалеете порою,
Чтоб не было в душе у вас тоски,
Для вас я двери в светлый мир открою.
Еще желаю вам от всей души,
Чтоб радость каждый день сопровождала,
И чтобы вы не плакали в тиши,
Когда судьба вас, словно мяч, кидала.
Добром всегда пусть светятся глаза,
Они души прямое отраженье,
Пусть солнце светит и пройдет гроза,
Так дай вам Бог надежды и терпенья!

Светлана, Иркутская обл.

ВРЕМЯ ЛЕЧИТ УБЕГАЯ

Хорошо сейчас на даче,
Отдых — это не работа.
Майка, джинсы от Версаче,
На календаре суббота.
И в гамак забросив тело,
Покачаться — там и ужин,
Подождет любое дело,
Здесь потехи час так нужен.
Жизни серые страницы...
День проходит, как и не был.
Лучше уж в руках синица,
Чем журавлик в синем небе.
Я вот только не при деле,
Словно в океане суша,
И ношу я в бренном теле
Всю израненную душу.
Время лечит убегая,
У него свои причуды.
И почувствовал себя я
Человеком ниоткуда.

С. В. Саблин, Волгоград



■ ЗАМУЖ ВЫХОДЯТ ТОЛЬКО ЗЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ НЕ ЛЮБЯТ КОШЕК...

■ КОГДА ШЕКСПИР ПИСАЛ, ЧТО ВЕСЬ МИР — ТЕАТР, ОН ЕЩЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЛ О ЦИРКЕ.

Такая история — *Крик души*

Воюем, ругаемся... Зачем?

ВЫШЛА ОТ ВРАЧЕЙ, СЕЛА У КАБИНЕТА. И ТУТ ДО МЕНЯ ДОШЛО — РАКА НЕТ! СТАЛА ЗВОНИТЬ МУЖУ, А ОН ТРУБКУ НЕ БЕРЕТ...

В 2011 году врачи нашли у меня рак. Трое детей, муж и я жили как во сне. Постоянно сдавала анализы, ездила то в одну больницу, то в другую, и опять анализы... Наконец, сказали точно число, когда ложиться в онкологическое отделение. Ехать за 100 километров от дома. Попрощалась с мужем насовсем — была уверена, что больше не увижу его. Представляла себя без волос, слабенькой, бледненькой и точно была уверена, что не выдержу все это вдали от любимых, ведь меня будут окружать только больные, слабые и умирающие люди...

Вызвали такси в 5 утра, и я уехала в больницу. Муж за это время и курить бросил, и спиртное полгода в рот не брал — все просил Бога о моем здоровье и прощении наших грехов. Похудел — ужас как! Деток старались беречь, при них улыбались... Когда подошла моя очередь, зашла в кабинет. Врачей — человек 10, все мои анализы посмотрели, между собой разговаривают и потом выдают: «Мы вас к себе не можем положить, больница переполнена. Вырезать 4 кисты можно и по месту жительства», — и отправили домой. Вышла, села на стульчик около кабинета, ничего не понимая, и тут до меня дошло все сказанное. Стала звонить мужу, а он трубку не берет. Всем коллегам и знакомым сообщила новость, все радуются, поздравляют, а муж все не берет трубку... Решила, что телефон дома забыл. Приехала домой и еле дождалась вечера. Думаю: «Вот любимый скоро придет, зайдет — а тут я!» Время идет, а мужа нет. Даже встречать вышла... Встретила на следующий день в гробу — угорел на производстве. Вот такой несчастный случай...

Уже три года живу и здравствую, а любимого нет... Чтобы как-то отвлечься и не сойти от всего случившегося с ума, занялась ремонтом. Обратилась за помощью к психологу, психиатру, неврологу — боялась сойти с ума и оставить детей одних на этом свете. Подруги ночевали со мной, друзья помогали строиться, красить, клеить...

Написала все это с одной целью — сказать людям: «Каждый день берегите друг друга, говорите хорошие слова. Ведь жизнь такая короткая, а смерть не понимает, где стар, а где млад, где больной, а где здоровый. Забирает всех...» С мужем не раз представляли, как сидим старенькие на лавочке, а внуки или правнуки бегают рядом... Жить собирались долго: как этот мир без нас? Сейчас фотография мужа стоит рядом на тумбочке: и просыпаюсь с ним, и ложусь спать, а душа умерла еще в 2012 году. Просто тело ходит по дому, на работу, ждет детей, провожает их, встречает друзей, провожает... А кому это нужно? Детям? Ради них и дышу!

Сегодняшний день возврату и обмену не подлежит. Сегодня — это следствие прошлого и причина будущего.

P. S. Главное, что хотела сказать: вот мы воюем, деремся, ругаемся... А зачем? Жизнь прекрасна, но как научиться жить одной? Попытаю счастье и попробую через «Айболит» познакомиться с порядочным мужчиной. Может, есть где-то человек, с которым будет интересно, который не бросит ни в болезни, ни в горе? Годы уходят, хочется состариться с кем-то рядом. Мне 48 лет. Живу под Курском в своем доме. Дети разлетелись кто куда: старший с семьей живет в Мценске, младший учится в летном. Полдома закрыла, а когда-то всем места было мало. Есть работа, друзья... Судимых, альфонсов, жадных прошу не беспокоить. Адрес оставляю в редакции.

Ирина, Курская обл.

Ей-богу, правда!

Родилась с лицом старушки

История 20-летней Екатерины Неженцевой из Нового Уренгоя могла бы стать грустным сюжетом о человеке, которому не повезло с рождения.

Она родилась с синдромом преждевременного старения. Первые морщинки на лице Кати появились еще во младенчестве. Откуда у девочки взялось редчайшее генетическое отклонение, врачи не знают. Родители у Кати здоровые. Она — первый ребенок в семье. Когда ее принесли из роддома, бабушка сразу заметила, что у младенца странное лицо. Шли месяцы, стали появляться морщины. Отец, увидев, что творится с дочкой, бросил семью. Мама Екатерины второй раз вышла замуж и родила девочке здоровых сестренку и брата. Общительная и веселая Катя в классе была заводилой. Учеба ей давалась легко. Мама возила ее по клиникам, но доктора говорили, что это не лечится. Катя научилась себя любить: «Проблемы с лицом даже в чем-то помогли мне стать увереннее в себе. Знаю, что могу завоевать внимание и произвести впечатление умом, знаниями, обаянием...»

После того как Катя рассказала о своей болезни в эфире одного из центральных телеканалов, откликнулись пластические хирурги. Девушке сделали несколько операций: изменили форму глаз, носа, сделали круговую подтяжку. Преображение окрылило Екатерину, она вышла замуж и родила сына. Благоверный нашелся нежданно-негаданно — позвонил ей на сотовый по ошибке, перепутав одну цифру в номере. Слово за слово, разговорились, встретились... Ей 20, ему 30. Дениса не смутило, что Катя выглядит старше своих лет: муж считает, что у нее свой неповторимый шарм. «Я очень счастлива! — призналась девушка. — Сына назвали Глебом. Врачи отговаривали рожать, но малыш родился здоровым».

Умные мысли

■ ЛИШЬ ВНАЧАЛЕ ЖИЗНЬ МУЖЧИНЫ — ИГРА И ФУАГРА. ДАЛЬШЕ ОБЫЧНО — ПОДАГРА И ВИАГРА.

■ ИДЕАЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ — ЭТО ШАХМАТИСТКИ: МОГУТ ЧАСАМИ МОЛЧАТЬ, СЛЕДЯТ ЗА ФИГУРАМИ И ЗНАЮТ МНОГО ИНТЕРЕСНЫХ ПОЗИЦИЙ.

■ НИ ОДИН МУЖЧИНА НЕ НАСТУПИЛ БЫ ДВАЖДЫ НА ОДНИ ГРАБЛИ, БУДЬ ИХ ЧЕРЕНОК В ДВА РАЗА КОРОЧЕ.

А. Наданян, шахматист

Соседи решили отдать дочку в детский дом

Женщина из соседнего двора родила больного ребенка. Ей 35 лет, трое старших детишек здоровы. Уже почти год ее малышка лежит в больнице, дома ни разу не была. Родители сделали ей свидетельство о рождении, дали имя, но забирать не намерены... Одному Богу известно, легко ли им далось это, но они решили отдать девочку в детский дом. Когда сплетни разлетелись по двору, небезразличные тетки начали возмущаться: «Это бесчеловечно!» Можете считать меня чудовищем, но я понимаю этих несчастных родителей. Не дай бог такого никому. Малышку очень жалко. Если бы она была в семье единственной, возможно, они решились бы нести этот крест. Семья небогатая, бабушек нет, помогать некому. Пусть лучше сейчас откажутся, чем через 5 лет, когда совсем устанут. Думаю, среди читателей найдутся люди, которые со мной согласятся.

Виктория, письмо с сайта

Нет уважения...

Ошибки в браке допускают и мужчины, и женщины. Казалось бы, только вчера все было хорошо, а сегодня супруги общаются как кошка с собакой. Почему в паре пропадают любовь и доверие и что делать, если в семье нет уважения?

Для начала надо попытаться обдумать и проанализировать, какой стала ваша жизнь в браке и почему она стала такой. Возможно, кто-то просто накручивает себя, а проблемы как таковой нет. Если же все-таки супруги осознали, что такая важная часть брака, как уважение, ушла насовсем, надо начинать действовать. Как именно?

Грамотные ссоры. Психологи говорят: не бойтесь ссориться. Скандал и ссора — разные понятия. Ссора — это диалог двух грамотных и взрослых людей, организованный для того, чтобы прийти к общему решению. Для этого не обязательно ругаться и кричать. Научитесь отстаивать права и обязанности поумному. Выясняя отношения, обращайте внимание не на тон и интонацию, а на саму информацию.

Любовь и уважение к себе. Говорят: если хочешь, чтобы тебя кто-то полюбил, для начала полюби самого себя. То же самое касается и уважения: оно возникает на основе самодостаточности и внутренней гармонии. Поэтому каждому из супругов важно быть независимыми и не давить друг на друга эмоциональными поступками.

Не переучивайте жить. Если в семье нет уважения, надо пересмотреть свое отношение к партнеру. Возможно, кто-то из супругов сильно давит на другого, то есть навязывает ему свою линию жизни, а это не по душе второму. Дайте себе и любимому человеку право на самоопределение. Даже если в семье нет уважения, научитесь принимать недостатки и достоинства человека, не критикуйте его без повода.

Цените труд. Психологи считают: чем меньше супруга следит за хозяйством и домом, тем выше ценит ее труд муж, и наоборот. Если один человек в доме все делает сам: готовит обеды и ужины, делает генеральную уборку, бегает по магазинам, работает на трех работах, ремонтирует машину, а второй просто созерцает, то скоро этот труд просто обесценится. Второй партнер начинает принимать это как данность. Важно дать понять, что один человек не обязан взваливать на себя все рабочие, семейные и бытовые проблемы. Иначе потом исправить ситуацию будет сложно.

Ласка и еще раз ласка. Как давно в вашей семье звучали комплименты? А ведь они — важная часть повседневной жизни. Услышав приятные слова, супруг или супруга вдохновится на новые свершения ради любимого человека.

М. И. Протасов, семейный психолог

В мужчине заложен инстинкт защищать слабых. Когда женщина начинает с ним бороться (спорит, обвиняет), он не чувствует, что должен о ней заботиться.

Возьмусь что-то готовить, а дочка раздражается: «Лук крупно режешь, отдай, я сама...»

В «Айболите» №5 за 2015 г. прочитала крик души Г. П. Захаровой из Республики Коми «Одиноко в собственной семье». Уважаемая Г. П., я вас очень понимаю и сочувствую! Мне 52 года. Уже 7 лет со мной проживает семья дочери — она, зять и внук. Неуважение и отчуждение детей почувствовала давно. Дочь придирается по всяким мелочам. Если что-то не успела сделать — скандал! Полить огород или убрать во дворе — я одна. Сказ такой: «Ты хозяйка, ты и делай!» Зять у меня не прописан. А как иначе? Во-первых, дом еще после смерти родителей на себя не оформила. Во-вторых, не слышу ни спасибо, ни поздравления с 8 Марта или хотя бы с днем рождения... Мы чужие, живем как в коммуналке. На кухне возьмусь что-то готовить, а дочка говорит: «Лук крупно режешь, отдай, я сама», «Почему недосаливаешь» и т. д. Всегда нравилась моя стряпня, а теперь надо придираться. Морально устаю, глаза болят от слез, на душе одиноко. Я на грани срыва, больше не могу так жить. Каждый сам по себе. Дочь не верит моим справкам от врачей, что нуждаюсь в лечении с диагнозом ишемия головного мозга. У меня постоянный шум в голове, бессонница, анемия и низкое давление. Я виновата, что не даю им жить. Пока ноги ходят, хожу в церковь — там мое утешение. Молюсь и прошу Божью Матерь, Николая Чудотворца дать любви, терпения и не погибнуть. Боль немного утихает...

Сколько брошенных и неухоженных стариков! Всех жалко! Почему мы заслужили такое отношение? Детей любили, растили, а что-то упустили. Хочу поддержать таких, как я. Молитесь за детей! Всем читателям желаю здоровья, терпения и любви!

Наталья, Саратовская обл.

По ночам пишу стихи — это спасает от душевной боли

Мне очень плохо, но благодаря высшим силам встаю по утрам, занимаюсь домашними делами. Двадцать пять лет жила как зомби с мужчиной, который пил и поднимал на меня руку. Терпела ради четверых детей, чтобы они росли рядом с матерью. Но когда они стали самостоятельными, я по воле случая встретила другого мужчину, и вот уже 7 лет мы вместе. Тут тоже не все гладко. Часто пьет, а когда «отходит», морально истязает меня. Дети живут в Калининграде, а мне туда нельзя ехать. Нейрохирург сказал, что резкая смена климата противопоказана.

Еще в юности мечтала о настоящем счастье. Скоро исполнится 54 года, а я, как ребенок, не могу найти выхода из самой тяжелой в моей жизни ситуации. По утрам благодарю Бога, что просыпаюсь и еще есть силы идти вперед. А когда наступает ночь, лью слезы в подушку. Наверное, кто-нибудь из читателей осудит меня за пассивность, но, поверьте, я устала от боли — физической и душевной.

Сердечное спасибо за то, что на земле есть добрые люди. Только поэтому верю, что меня поддержат. Сочиняю стихи — это спасает по ночам. Буду всем признательна за понимание и поддержку. Берегите любовь, если встретили ее!

Светлана, Иркутская обл.

■ НИЧТО ТАК НЕ КРАСИТ ЖЕНЩИНУ, КАК СТАКАН БЕЛОГО ПОЛУГОРЬКОГО.

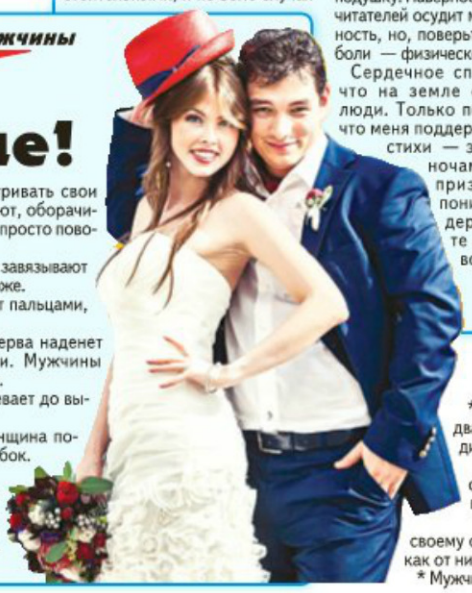
■ ПРИМЕТА: МАМА ПОДОШЛА К КОМПЬЮТЕРУ — СЕМЬЯ БЕЗ УЖИНА. ПАПА ПОДОШЕЛ К КОМПЬЮТЕРУ — ПАПА БЕЗ УЖИНА.

■ НАЗЫВАТЬ ВЕЩИ СВОИМИ ИМЕНАМИ ЛЕГЧЕ ВСЕГО НА ЗАБОРЕ.

Женщины и мужчины

Такие разные!

* Замечено, что рассматривать свои пятки женщины предпочитают, оборачиваясь за спину. Мужчины же просто поворачивают поднятую стопу.
* Пояс на халате женщины завязывают выше пупка, а мужчины — ниже.
* Уши женщины затыкают пальцами, а мужчины — ладонями.
* Одеваясь, женщина сперва наденет рубашку, потом — брюки. Мужчины обычно поступают наоборот.
* Перчатки женщина надевает до выхода на улицу.
* Поднимая тяжесть, женщина постарается переместить ее на бок. Мужчина — перед собой.
* Чтобы отжать вручную мокрое белье, женщина берется за него ладонями вверх, мужчина — ладонями вниз.



Опять пришла любовь

* Настоящая любовь к каждому человеку приходит дважды в жизни. При этом один раз это чувство приходится переживать без взаимности.
* Каждому 20-му его вторая половина разбивала сердце. А каждый 7-й живет с другим человеком не по любви.
* 73% из тех, кто не испытывает теплых чувств к своему супругу, живут с этим человеком именно после того, как от них ушла их настоящая любовь.
* Мужчины более привязаны к своей половине, чем женщины.

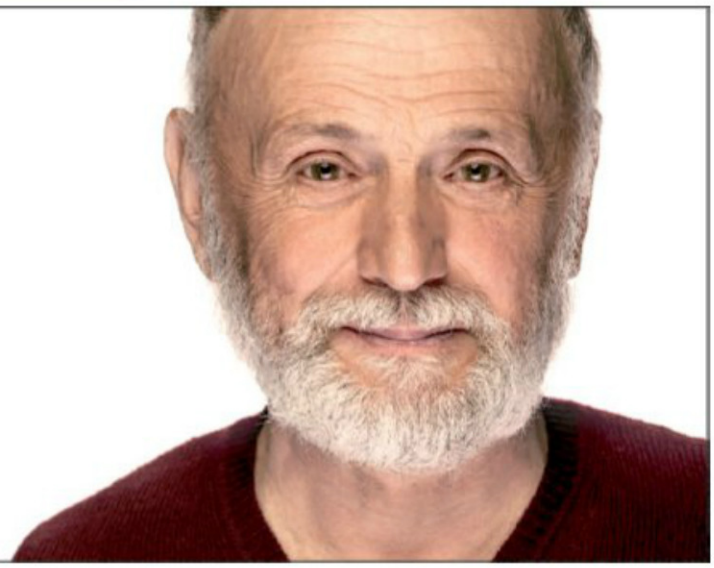
СОВКОМБАНК

ВЫ ПЕНСИОНЕР?

ДАДИМ ВАМ 12%

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ 8 800 100 000 6

* www.sovcombank.ru. «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100000 руб., срок 12 мес. При безналичном расходовании средств в 1-ом месяце действия договора (минимум 80% от суммы кредита) – ставка 12% годовых; при наличном расходовании – 17% годовых. Возраст заемщика 20–85 лет. Документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (пенсионерам справка не требуется). Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963. На правах рекламы.



Кошмарики

Мёртвая бабуля оказалась живой

В больнице работает специальная комиссия, которой предстоит разобраться, почему медики не смогли отличить живого человека от мертвого.

Пенсионерка из города Коряжма, Астраханской области, почувствовала себя плохо. Родственники вызвали скорую. Когда бригада врачей прибыла, 87-летняя женщина уже не подавала признаков жизни. Дочь умершей обратилась в ритуальное агентство. К ее удивлению, к дому подъехали агенты сразу двух компаний. Не стесняясь рыдающих родственников, они стали ругаться друг с другом. Каждый боролся за право принять заказ на похороны. Спор внезапно прервала... покойница. Бабушка поднялась с кровати и стала стыдить алчных агентов. Мужчины в шоке ушли, а дочь, не веря своим глазам, снова вызвала врачей. Они сказали, что теперь бабушке ничего не угрожает. Причиной «смерти», скорее всего, стало то, что женщине прописывали много препаратов: и сердечных, и успокоительных. Сейчас пережившая краткий летаргический сон бабушка находится под наблюдением участкового врача. А в больнице работает специальная комиссия, которой предстоит разобраться, почему медики не смогли отличить живого человека от мертвого.

■ ГИДРОМЕТЦЕНТР — МЕСТО, ГДЕ ОШИБКИ ПОГОДУ НЕ ДЕЛАЮТ.

■ СОВЕСТЬ — ЭТО КОГДА НА ПЛЯЖЕ ИЩЕШЬ ТУАЛЕТНУЮ КАБИНКУ.

Как там, у них?

* Поменять перегоревшую лампочку в некоторых штатах Австралии может только электрик с лицензией. Кто решится сделать это сам, заплатит штраф — 10 долларов.

* Кенгуру и эму не могут прыгать или пятиться назад, поэтому изображены на гербе родины, иллюстрируя девиз «Австралия всегда идет только вперед!». Кстати, в этой стране кенгуру втрое больше, чем людей.

* Через австралийскую равнину Налларбор пролегает самая прямая дорога в мире: 146 километров без единого поворота!

* Одна треть территории Австралии — пустыни. Это самый сухой населенный континент.

* В этой стране сооружен самый длинный забор в мире (длиннее Великой Китайской стены). Его построили, чтобы отгородить овец от диких собак динго.

Ёшкин кот!

ДОМ ПОСТРОИЛИ ВОКРУГ СТОЛБА...

В Ханты-Мансийском округе умельцы стали возводить дом вокруг опоры ЛЭП.

Представьте, это не розыгрыш! Как объяснила глава администрации поселка Согом Ольга Князева: «Тут линия электропередачи изначально была проложена неправильно. Вот и получилось, что опора оказалась в зоне застройки». Службы, смотрящие за ЛЭП, должны были убрать столб. Однако строители не дождались и начали возводить дом.

Правда, после сигнала из администрации столб все-таки перенесли в другое место. Надеемся, что не на место новой стройки.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ БРАСЛЕТ ОТУЧИТ МАТЕРИТЬСЯ

Четверо студентов из Томского политехнического университета изобрели браслет, который заставляет людей не материться. Вообще устройство предназначалось не для матерщинников, а для борьбы с лишними словами: «типа», «как бы» и др., но потом решили углубиться в вопрос. Стоит человеку заматериться, его бьет током. Разряд слабый, но ощутимый. Надевается устройство на запястье. Впереди самое сложное: рядом может ругаться кто-то другой, и важно, чтобы браслет ничего не перепутал.

МУЖЧИНЕ НУЖНО ПРОЯВИТЬ СМЕКАЛКУ, ЛОГИКУ, НЕЗАУРЯДНЫЙ УМ И НАХОДЧИВОСТЬ, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА СПРАШИВАЕТ: «ТЫ НИЧЕГО НЕ ЗАМЕЧАЕШЬ?»

Ей-богу, правда! *За гранью*

По следам снежного человека

Легенды о снежном человеке можно встретить у разных народов. За много лет набралось немало доказательств того, что он существует.

А ФОНАРИК В ПЕЩЕРЕ ЛУЧШЕ ПОТУШИТЬ

Летом 2014 года профессиональный путешественник и скалолаз Майкл Либекки спустился в Азасскую пещеру на юге Кузбасса. Там он встретил нечто, заставившее его поверить в существование снежного человека. Иностранец не побоялся заночевать в палатке в самой пещере, чтобы убедиться в том, что там хозяйничает снежный человек. Когда Майкл вместе с напарницей находился в палатке, он услышал странные звуки и вылез наружу, чтобы посмотреть, в чем дело. Исследователь двинулся на шум и в одном из тоннелей услышал шаги, причем настолько близко, что предпочел потушить фонарик и прижаться к стене. Британец уверен: снежный человек видел его, но почему-то не напал, что для Либекки осталось загадкой.

Больше всех поимкой снежного человека одержимы американцы. В штате Аризона даже обещают 1 млн долларов тому, кто это сделает.

СНЕЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК ОБЛЮБОВАЛ УРАЛ...

Свидетельства о встрече с йети в России чаще всего поступают с Урала. Одно из последних принадлежит заброшенной деревни Кильмезского района, расположенного на границе с Удмуртией. Мужчина давно занимается поисками снежного человека. По его словам, чуть ранее целое семейство йети, точнее, младших его представителей, видел в окрестностях местный егерь. «Случай произошел в одном из охотничьих угодий. Егерь вместе с сыном ехал на «уазике», как вдруг возле кормушки для кабанов увидел двух необычных существ. Они были среднего роста, с белой шерстью, стояли на двух ногах, а как только заметили нас, сразу бросились прочь. Догнать их не удалось — скрылись в лесу. После этого мы слышали звуки ломающихся деревьев», — рассказывает мужчина. Он уверен, что им на глаза попались детеныши йети. Ведь снежный человек — существо огромное, не меньше двух метров. По его мнению, в тех лесах обитает целое «снежное» семейство.

А вот рассказ другого очевидца, пенсионера-грибника, случайно встретившего йети: «Он идет мягко, на полусогнутых ногах. Такое чувство, что в любой момент может отпрыгнуть в сторону. Поворачивается сначала голова, потом все тело... Как вспоминаю, так нервничаю. Не помню даже, как домой вернулся».

...И КЕМЕРОВСКУЮ ОБЛАСТЬ

В 2014 году в Кемеровской области впервые прошла международная конференция по изучению йети. Исследователи совершили экспедицию на предполагаемое место обитания легендарного существа — в Азасскую пещеру, а также на гору Каратаг. В ходе экспедиции собрали доказательства обитания в Горной Шории снежного человека. Они нашли следы йети, несколько лежбищ и различные маркеры, с помощью которых эти загадочные существа метят территорию. Подводя итоги, участники конференции пришли к выводу, что найденные артефакты на 95% свидетельствуют об обитании снежного человека на территории Кемеровской области.

Самые гибкие ноги

27-летний Рауф Ясит из Берлина танцует брейк-данс. Но прославился он и попал в Книгу рекордов Гиннесса как человек с самыми гибкими в мире ногами. Танцор увлекается йогой, акробатикой и завязыванием узлов из собственного тела. А как сходят с ума поклонницы, когда он скручивается на сцене в фигушку!

Авось пригодится

ПОТЕРЯЛАСЬ ВЕЩЬ?

Чтобы вернуть потерянную вещь, ножку стола обвяжите платком или поясом, принадлежащим хозяину квартиры, и скажите: «Чертик, чертик, поиграй и назад отдай». Пропажа обязательно отыщется в самом скором времени. Хотите вернуть украденное у вас имущество? Поставьте в церкви свечку святому Федору Тирону (его праздник 2 марта) и ждите. Вор сам вернет вам то, что взял без спроса.

ЗАГОВОР ОТ СГЛАЗА

Тому, кого нечаянно сглазили, надо на закате сесть на стул лицом к порогу. Помощник, взяв в руки нож, должен встать позади больного и, прикоснувшись лезвием к его плечу, сказать: «Господь, спаситель и избавитель, спаси и избавь раба своего (имя), проклятия сними с него, все заклятия с первого слова и до последнего. Аминь. Аминь. Аминь».

ОБРЯД ИЗБАВИТ ОТ ПЬЯНСТВА

Излечить близкого человека от пьянства можно так. Живую рыбу опустите в таз (кастрюльку) с водой и трижды скажите: «Как эта рыба трепещется в водке, так бы дрожала душа и раба Божьего (имя), когда увидит водку». Немного заговоренного спиртного дайте выпить больному, остальное вылейте за порог дома.

Наш немец Ларик завёл себе подругу — сороку

Айболит

Точнее, она сама завелась, он просто не сопротивлялся. Сорок в нашей местности много. Жмутся к жилью, поближе к людям, так пищу легче найти. А у нас им вообще раздолье — собак много, можно за ними из мисок доесть, валяющийся мосол упереть на грушу, закрепить его в ветках и клевать.

Как-то заметила гулявшую по вольеру птицу. Она важно ходила, что-то выклевывала из утоптанного снега. «Немчик» взирал на нее с крыши своей будки. Трогать не трогал, но периодически коротким «гав» оповещал гостью, что хозяин тут все же он. Гостья поглядывала на пса, соглашалась и продолжала прогулку. Это было очень похоже на ситуацию из мультика про Масяню: «Директор? Да пошел ты в... директор!»

Потом утром опять услышала характерное «гав». Выглядываю и вижу, что эти шерочка с машерочкой вдвоем бродят по вольеру. Впереди важно топает сорока, следом — Ларик. Походили-походили, сорока запрыгнула на бортик миски, а пес расположился рядом. Внимательно следит, как она ест. Может, специально кашу не доел — оставил угощенье! Добрый парень. А потом... Вы не поверите! Сорока вошла в будку, побыла там с полминуты и вышла... Так теперь и гуляют каждый день.

Анна, Воронежская обл.

На крыше сидели незваные гости

ЭТО СЛУЧИЛОСЬ В 1955 ГОДУ. В ТОТ ВЕЧЕР В ДОМЕ НАХОДИЛОСЬ ВОСЕМЬ ВЗРОСЛЫХ И ТРОЕ ДЕТЕЙ. ВЗРОСЛЫЕ УЖИНАЛИ, ВЫПИВАЛИ, ОБЩАЛИСЬ, А ДЕТИ ИГРАЛИ В ДЕТСКОЙ...

Вдруг на улице громко залаяла собака. Перепуганный пес скребся в дверь, словно его кто-то преследовал. Хозяин вышел на улицу, через несколько минут вернулся взволнованный и сообщил, что во дворе приземлился светящийся объект. Гости сочли это за розыгрыш и просто посмеялись над шуткой.

Но спустя полчаса услышали, как кто-то ходит под окнами. Мужчины встали из-за стола, прихватив с собой ружья, и вышли на улицу. Позади них раздались шаги. Все повернули головы и остолбенели от ужаса. Странное существо стояло за их спинами. Рост меньше метра, тело слабо отсвечивало, на большой лысой голове — длинные остроконечные уши. На лице огромные глаза с желтыми белками и темно-зелеными зрачками. Руки гуманоида были длинными, тонкими, с перепонками между пальцами. Ноги, тоже тонкие, оканчивались чем-то похожим на присоски. Существо подняло руки вверх, будто собиралось сдаться в плен. Когда оно двинулось навстречу, мужчины в панике бросились к дому и только перед дверью открыли огонь по неизвестному существу. Однако попавшие в него пули лишь отбросили пришельца назад. Незваный гость бросился наутек. Захлопнув за собой дверь, взрослые рванули в детскую, чтобы посмотреть, как там малыши, и увидели монстра, с любопытством заглядывающего в окно.

Спустя время было решено выйти и посмотреть, что творится во дворе. Не успел хозяин появиться в дверном проеме, как с крыши свесилась когтистая рука и вцепилась ему в волосы. Один из мужчин резко рванул его на себя и затащил в дом. Люди в страхе затаились в одной из комнат. В наступившей тишине были слышны чьи-то шаги по крыше, при этом когти с противным звуком царапали черепицу. Хозяин дома снова решил выйти на разведку. То, что он увидел, повергло в шок: на крыше дома сидело несколько мерзких существ. Ничего не оставалось, как вернуться в дом и крепко запереть за собой дверь. Пришельцы же вели себя свободно: они разгуливали по крыше и заглядывали в окна.

После трехчасового кошмара напуганные люди решили бежать. В 23.00 они выскочили на улицу и бросились к своим машинам. Их путь лежал в милицию. Там не поверили рассказу о пришельцах. Как только взошло солнце, монстры будто растворились в воздухе и никогда больше в этих местах не появлялись.

Золото — это настолько редкий металл, что за один час в мире находят больше железа, чем золота за всю историю.

Знаете ли вы, что...

* Панды вымирают потому, что их самки проявляют сексуальный интерес лишь 24-72 часа в году. Все остальное время они «не в настроении» думать о потомстве.

* Черно-белый окрас зебре нужен для того, чтобы отпугивать слепней. Ученые выяснили это в ходе эксперимента. Создали три модели лошадей: белую, черную и полосатую, как зебра. Все три покрыли клейкой жидкостью, чтобы потом посчитать, сколько сядет слепней. Оказалось, что окрас под зебру привлекает насекомых меньше всего.

* Выдры заводят себе любимый камушек, который бережно хранят всю жизнь. Этими камушками они разбивают скорлупу моллюсков.

«Спрошу у матушки»

Этот случай произошел в середине XIX века. Молодой семинарист серьезно заболел, как только начался Великий пост.

Врачи вынесли суровый вердикт: больной умрет, если немедленно не перейдет с постной пищи на скоромную, особенно на мясо. «Хорошо, я согласен, — сказал семинарист, — но сначала спрошу позволения у матушки». Его срочно заставили отправить письмо матери, живущей в отдаленной деревне. Прошла неделя, другая. Больному становилось все хуже. Наконец пришел ответ: «Посылаю благословение, но скоромной пищи вкушать Великим постом не разрешаю ни в коем случае». У врачей опустились руки: «Неужели не боитесь умереть?!» — «А вы думаете, что моя жизнь больше зависит от мяса, чем от благословения матери?» — удивился больной. С того дня он пошел на поправку и совершенно выздоровел. Ту строгую матушку, чье благословение исцелило мальчика, звали Феодора Власьевна, а семинариста — Иван. Это был будущий всероссийский батюшка святой праведный Иоанн Кронштадтский.

О подушках

В СТРАНАХ Европы существовал обычай во время первой брачной ночи класть под подушку топор. Люди верили, что это поможет супругам зачать мальчика.

НА РУСИ девушки обязательно вышивали подушки для приданого. Они верили, что если такую подушечку положить на супружескую постель, то брак будет крепким, а муж — верным.

ЧТОБЫ защитить малыша от напастей, бабушки и прабабушки вышивали на подушках фигурку коня или петуха нитками красного или черного цвета. Для школяра использовали синие нитки.

В ту ночь приснился недобрый сон, будто выпал зуб с кровью...

Как-то утром отец вышел наколоть дров. Спустя время вбегает в дом и закрывает дверь на крючок. Папка — мужчина не робкого десятка, а тут его что-то сильно напугало. Он не мог выговорить ни слова. Лишь отдышавшись, рассказал. Едва начал колоть дрова, как распахнулась калитка, вошел мужик и поманил его рукой. Он был не в одежде, а весь обросший шерстью. Это испугало не на шутку. Мне в ту ночь снился сон, будто выпал зуб с кровью. Знала, что это не к добру. Утром отец не дошел до кухни — случился первый инфаркт, потом был второй. Папка впал в кому и вечером того же дня его не стало.

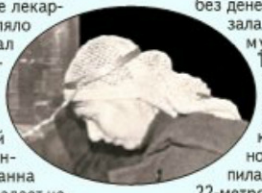
Через сорок дней мне приснился сон. В облаке в полном одиночестве на бревне сидит мой папка. Спрашиваю: «Почему ты здесь?» — «А где же мне быть? Видишь свет сквозь облака?» — «Вижу». — «Вот там будут решать, куда меня дальше отправить. А до тех пор целый год буду сидеть здесь». — «Почему так долго?» — «Потому что я некрещеный». Больше отец мне не снился. Когда бываю в храме, всегда ставлю за него свечку. Так хочется знать, куда его все-таки определили. Надеюсь, что в рай.

А вот мама — совсем другое. Пила она страшно и умерла от цирроза печени. Снилась каждую ночь, даже днем отдохнуть не могла. Только закрою глаза — тут же вижу мать. То кидается на меня с топором или ножом, то душит, то грозится забрать. Последний сон был вообще запредельным. Вижу ее похороны. Ставим гроб на табуреты у могилы, прощаемся. Тут мать садится в гробу и опять грозится, что одна не уйдет. Но взрослые, мол, ей не нужны, лучше она заберет своего внука, то есть моего малолетнего сына Севку. Видимо, даже во сне моя нервная система не выдерживает, я хватаю лопату и начинаю бить ею мать. «Отца в гроб загнала раньше времени своим пьянством, а теперь и умереть нормально не можешь? Не отдам тебе Севку! Умерла так умерла!» Проснулась я в холодном поту. Было очень страшно. Пошла к женщине, которая обмывала тело. Та сказала: «Ее нужно отпеть. Ей там плохо». Мы с мужем в тот же день заказали сорокоуст за упокой. Батюшка отпел мать. После храма поехали на кладбище. Высыпали землицу на могилку, помолились. С той поры я больше ни разу не видела мать во сне.

Анна, Орловская обл.

Обруч Иоанна Предтечи избавил мужа от сильных головных болей

Муж последние несколько лет страдал сильными головными болями. Мы даже МРТ ему делали. Бледнел, слабел, с трудом работал, ни с кем не мог разговаривать. Когда настигала боль, сильнейшее лекарство лишь притупляло ее. Супруг мечтал поехать в московский Иоанновский монастырь. Там хранится старинный медный обруч, прикованный к иконе Иоанна Предтечи. Он обладает целительной силой, избавляет от головной боли, и не только. Нужно лишь с молитвой надеть его на голову.



Одно лето мы пропустили — я разболелась, потом муж не выбрался. Съездили в прошлом году. Прочитала за него молитву (там дают отпечатанную), потом на минутку возложили обруч ему на голову. Себе купила освященный платок, а ему — шапочку. Прошло восемь месяцев. Если раньше у нас за неделю уходила пачка таблеток от головной боли (и то я мужа ограничивала, а так бы уходило больше), то с тех пор — 1-2 таблетки в месяц. Добавлю, что никакого серьезного лечения не проводили, вердикт врачей был такой: это пожизненно, такая особенность сосудов.

Еще чудо. Подруга, оставшаяся без денег и жилья, заказала молебен святому Спиридону Тримифунтскому. Через две недели после молебна ее познакомили с женщиной, которая торопилась избавиться от 22-метровой комнаты в центре города, окнами в парк, без соседей. Подруга взяла кредит и купила ее почти даром. Перед этим молебном мы молились примерно полгода. Эти чудеса укрепили меня в вере.

Светлана, письмо с сайта

ГАЗ И НЕФТЬ ПРИНАДЛЕЖАТ НАРОДУ. ЭТО ПОНЯТНО. НЕПОНЯТНО, ПОЧЕМУ НАРОД САМ СЕБЕ ПРОДАЕТ ИХ ЗА ТАКИЕ БЕШЕНЫЕ ДЕНЬГИ.

Эвалар
Реагируете на погоду?
• В любую погоду лекарство Гинкоум устраняет головную боль, головокружение, шум в ушах.
• Гинкоум — это натуральное лекарство, хорошо переносится, улучшает мозговое кровообращение, снижает вязкость крови, препятствует образованию её сгустков и помогает нашим сосудам справляться с переменами погоды.
• Гинкоум — № 1 в России![1]

Гинкоум — фитотерапия от Эвалар
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья» «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по цене от 187 руб.[2]
[1] Среди препаратов Гинкго Билоба в натуральном выражении. По данным «Группа ДСМ» по итогам 11 месяцев 2014 года. Цена актуальна на 23.04.15. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Стихи наших читателей

ЛЮБЛЮ ТЕБЯ

Да, я люблю тебя так
искренне и нежно,
Как не любил никто и никогда.
Ты не сберег покой мой
безмятежный.
Он нужен мне. Хотя бы иногда.
Давай с тобой делить печаль
и радость,
Всегда друг другу в жизни
помогать,
Хранить все то, что было
и осталось,
Свою любовь в душе
оберегать!

Е. Скиба, Таганрог, Ростовская обл.

МОРЕ

Ах, море, море, как жду
с тобой я встречи!
Хочу почувствовать твою
я благодать,
Вот и маршрут давно уже
намечен,
Скорей бы увидать морскую
гладь!
В жару и пекло только ты
отрада,
Блаженством наполняешь
душу мне,
Твоей прохладе я безумно рада,
Навстречу буду плыть
большой волне.
Про все забыла — лишь
только я и море.
Как хочется побыть наедине,
Купаться, загорать,
с волною спорить,
Дорожкой лунной
любоваться в тишине!
Проскочит быстро отпуск
долгожданный,
И снова город, пыль, жара,
И буду вспоминать я берег
тот желанный,
Где встретила меня
прохладная волна.

А. П. Рыбалкина, Ростов-на-Дону

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

48 лет, рост 167 см, приятной полноты, по гороскопу Телец. Русская, живу в сельской местности, воспитываю сына 8 лет. Честная, добрая, ответственная, хозяйственная. Без вредных привычек, с чувством юмора. Надеюсь на встречу с порядочным, надежным мужчиной 45-55 лет, желательно вдовцом. Если вы альфонс, озабоченный, из места лишения свободы или дружите с алкоголем, то, увы, нам не по пути. Согласна на переезд. Подробности по телефону.

Татьяна, Моздокский р-н, РСО-Алания, тел. 8-928-934-59-91

***

55 лет, рост 155 см, вес 70 кг, вдова. Люблю работать на огороде, заниматься цветами в теплице, отдыхать на природе, рыбачить. Живу в своем доме со всеми удобствами. Хочу встретить мужчину 55-60 лет, без материальных и жилищных проблем, из Белгорода или Белгородской области. Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Подробности по телефону.

Без подписи, Белгород, тел. 8-962-304-13-75, с 18 до 20.00

***

60 лет, рост 156 см, вес 63 кг. Вдова, молода душой. Познакомлюсь с мужчиной 60-65 лет, без вредных привычек, жилищных и материальных проблем. Ценю порядочность, доброту, надежность, бескорыстность. Тех, кому нужна лишь домработница или сиделка, а также из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Надежда Ивановна, Астрахань, тт. 8-937-129-46-92, 8-967-827-01-58, после 18.00

***

61 год, рост 167 см. Русская, симпатичная, подтянутая. Заботливая, добрая, нежная, общительная, без вредных привычек. Люблю работать в саду, выращивать цветы, обожаю природу. Не выношу ложь и предательство, очень ценю искренность и честность. Познакомлюсь с порядочным, понимающим мужчиной до 63 лет, среднего телосложения.

Наталья, Ставропольский край, тел. 8-928-244-32-51

62 года, рост 170 см, вес 58 кг. Добрая, хозяйственная, без вредных привычек. Для дружбы и поддержки друг друга познакомлюсь с неработающим пенсионером, добрым, спокойным и надежным мужчиной, оптимистом. Пьющих и судимых прошу не беспокоить.

Без подписи, Самарская обл., тел. 8-927-782-47-90

***

64 года, рост 152 см, вес 60 кг, по гороскопу Овен. Вдова, энергичная, трудолюбивая, оптимистка, на здоровье не жалуюсь. Познакомлюсь с хозяйственным, добрым и отзывчивым мужчиной, не занудой, желательно из Омской области или Красноярского края.

Анна Михайловна Рощупкина, ул. Ленинского Комсомола, 2-390, Сосновоборск, Красноярский край, 662500, тт. 8-923-286-91-17, 8-913-597-63-67

***

68 лет, русская, вдова. Заботливая, добрая, общительная, без вредных привычек. Хочу встретить порядочного, заботливого, доброго и некурящего мужчину.

Без подписи, а/я 9, п/о №32, Пятигорск, Ставропольский край

***

71 год, рост 160 см, вес 58 кг. Вдова, образование торговое, на пенсии. Добрая, простая русская женщина. Живу в частном доме в городе. Познакомлюсь с самостоятельным, добрым мужчиной моего возраста или старше, который сможет стать другом и помощником, можно сельским или городским жителем, желательно из Алтайского края или Республики Алтай.

Екатерина, Алтайский край, тел. 8-923-724-36-37

МУЖЧИНЫ

37 лет. Порядочный, симпатичный, без вредных привычек. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с порядочной, стройной, симпатичной девушкой 27-35 лет, без вредных привычек.

Без подписи, д/в, п/п 3405 №791092, Волгореченск, Костромская обл., 156901

Пишите мне, бабушки-старушки!

69 лет, рост 172 см, вес 70 кг, спортивного телосложения. По гороскопу Весы, образование среднее техническое. Общительный, люблю природу, животных, собирать грибы и ягоды — это моя страсть. Постоянно хожу в баню. Сейчас проживаю в доме престарелых. Хочу изменить жизнь к лучшему и для совместного проживания познакомиться с женщиной, желательно из Тамбова или Тамбовской области. Пока это сделать не удалось — может, возраст тому помеха, да и денег не накопил. Пьющих, курящих и тех, кто родился под знаком Скорпиона, прошу не беспокоить. Пишите мне, бабушки-старушки!

Владимир Храбров, ул. Высотная, 4, р. п. Сосновка, Тамбовская обл., 393840, тел. 8-953-709-30-97

40 лет. Познакомлюсь с женщиной до 42 лет, можно с ребенком, желательно из Ставропольского или Краснодарского края, согласной на переезд.

Без подписи, Ставропольский край, тел. 8-961-497-04-97

***

49 лет, рост 178 см, вес 85 кг, инвалид-колясочник, есть проблемы со зрением. По гороскопу Водолей. Без вредных привычек, ответственный, спокойный, сильный душой и телом, интересный собеседник. Не потерялся в жизни и смог устоять в очень тяжелых испытаниях. Работаю переводчиком, обеспечен. Для создания семьи хочу познакомиться с доброй, неполной, приятной в общении женщиной 43-50 лет, не способной на предательство. Дети не помеха, но хотел бы иметь и своих. Жду звонков от женщин из Крыма, Белоруссии, Украины, Москвы. С вредными привычками прошу не беспокоить, так как сам уже много лет не пью и не курю.

Валерий, Москва, тт. 8-926-210-57-84, 8 (495) 700-53-01

***

61 год, но выгляжу моложе. Рост 178 см, вес 90 кг, по гороскопу Телец. Русский, здоров, без вредных привычек. Добрый, положительный, спокойный. Люблю природу, рыбалку, сад, огород. Живу в сельской местности, так как не переношу городского шума, многолюдности, загазованности. Есть дом и автомобиль. Для создания семьи познакомлюсь с добродушной, ухоженной, веселой женщиной 55-57 лет, приятной полноты (даже пышной), хорошей хозяйкой, без вредных привычек и серьезных заболеваний. Жду письмо с фото в полный рост.

Александр, Астраханская обл., тел. 8-937-503-95-21

***

62 года, рост 167 см, вес 70 кг, инвалид III группы (общее заболевание). Не пью, иногда курю. В браке прожил 35 лет, но предательство семьи все разрушило — мошенники лишили жилья. Я из сельской местности, люблю заниматься крестьянским хозяйством. Работящий, надежный. Очень хочется о ком-то заботиться, иначе не вижу смысла жизни. Может, найдется одинокая женщина близкого мне возраста, желательно из Волгоградской области и из сельской местности, которой тоже очень плохо одной? Если приютит меня, в долгу не останусь. Правда, пенсия у меня маленькая — 6900 рублей. Остальные подробности по телефону.

Без подписи, Волгоградская обл., тел. 8-937-711-17-14

***

65 лет, рост 172 см, вес 90 кг. Для совместного проживания приглашаю женщину 55-60 лет. Подробности по телефону.

Алексей, Ставропольский край, тел. 8-906-468-64-72

***

75 лет, рост 178 см, вес 75 кг, по гороскопу Стрелец. Нормальный, спокойный мужчина, порядочный во всех отношениях. Не пью, не курю, люблю уют, чистоту и порядок. Жильем и материально обеспечен. Познакомлюсь с одинокой женщиной старше 65 лет, ростом не ниже 160 см, не слишком полной, без вредных привычек.

Николай Иванович, Шахты, Ростовская обл., тел. 8-918-782-40-16, с 11 до 19 часов

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Может, рискнуть?

Спасибо!

Хочу от души сказать спасибо «Айболиту»! Так рада, что у меня есть друг, который успокоит, подарит надежду, подлечит.

С помощью рецептов смогла набраться сил, стала немного добрее. Начала по часу гулять вечером, научилась дышать носом. А сколько сею трав — не сосчитать! Пью отвары, чаи, делюсь с людьми — всего не опишешь. И вот подумала: а может, и мне рискнуть и познакомиться с одиноким мужчиной? Так хочется, чтобы кто-то был рядом и подставил плечо. Уверена: есть еще такие мужчины, которые помогут и поддержат. Ну а не получится, значит, не судьба...

Мне 66 лет, рост 160 см, вес 79 кг. Обыкновенной внешности, добрая, никогда не предам. Хочу познакомиться с добрым, нежадным мужчиной не старше 66-67 лет, из Новосибирской области. Так как по горло сыта пьянками и хамством мужа, то лучше, чтобы избранник был без вредных привычек. Желательно, чтобы был автомобиль — будем ездить по грибы-ягоды. Остальное — при встрече или по телефону. Пьяниц, бомжей и из мест лишения свободы прошу не беспокоить — обман сразу почувствую. Жизнь коротка, и дожить ее хочется с человеком, тоже уставшим от одиночества, который будет ценить каждый день. Так что звоните!

Нина, Новосибирская обл., тел. 8-913-477-56-62

Сам себе косметолог

БЕРЁЗОВЫЙ ЛЁД СОХРАНИТ МОЛОДОСТЬ

Настой из листьев березы — отличное омолаживающее средство, предотвращающее появление морщин. Залейте 2 ст. ложки измельченных листьев березы 1 стаканом крутого кипятка и дайте настояться 10 минут. Затем разлейте в формочки и поставьте в морозилку. Кубиками березового льда ежедневно протирайте кожу лица.

УКРЕПИМ НОГТИ

Сделать ноготочки красивыми можно при помощи обычного желатина.

К разбухшему желатину добавьте лимонный сок и мед (по 1 чайн. ложке на 1/2 стакана желатина). Смесь перемешайте. Пропитайте желатином ватные тампоны и приложите к ногтям на 20 минут. Достаточно такую процедуру делать ежедневно в течение месяца, и ногти станут крепкими и блестящими.

ПОДГОТОВИМ НОЖКИ К ЛЕТУ

Хорошо вымойте ноги мочалкой с мылом и вытрите насухо. Смешайте 100 мл оливкового масла, по 1 чайн. ложке меда и касторового масла. Отрежьте 2 куска бинта по 1 м каждый, смочите в растворе и оберните ноги. Сверху наденьте полиэтиленовые пакеты и теплые носки. Держите маску 1 час (можно больше).

Из земляники

Маски для лица

КОСМЕТИКА ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ ОТЛИЧНО СМЯГЧАЕТ КОЖУ, ПОВЫШАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ, ПРЕДОХРАНЯЕТ ОТ МОРЩИН.

* От морщин. Смешайте 3 растертые ягоды земляники с 1 чайн. ложкой меда и слегка вбейте кончиками пальцев в очищенную кожу лица. Через 15-20 минут смойте теплой водой. Если кожа сухая, смажьте ее после процедуры питательным кремом.

* Питательная. К 1 ст. ложке растертых ягод или сока добавьте половину желтка, немного муки или крахмала, размешайте до однородной массы и нанесите на лицо на 20 минут. Затем смойте сначала теплой, а потом прохладной водой.

* Чтобы кожа не блестела. Смешайте 1/4 стакана земляничного сока с таким же количеством молока. Смочите этой жидкостью слой ваты, наложите на лицо, а сверху накройте старым махровым полотенцем. Держите маску 15-20 минут, затем смойте теплой водой и смажьте кожу питательным кремом.

* Кожа тонкая и чувствительная? Разотрите 2 чайн. ложки сока с 1 чайн. ложкой творога и 1 чайн. ложкой жидкого меда. Маску нанесите на 10-15 минут и смойте прохладной водой.

* Тонизирующий лосьон для нормальной кожи. Заварите 2 ст. ложки измельченных свежих листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и процедите. Протирайте настоем кожу по утрам и на ночь.

Тяжёлый случай

Подтяжка век оказалась неудачной

Валентине 49 лет. Красивая, обаятельная женщина на паспортном фото. Но стоит ей улыбнуться — и лицо искажает гримаса.

Один глаз смеется и щурится, а другой широко распахнут. И это не болезнь. Это пластический хирург постарался!

Валентина решила сделать пластику век. И поехала из Екатеринбурга в Челябинск. В тот день утром ей вкололи наркоз, но пациентка проснулась, оказалось, что операцию еще не делали. У доктора было много таких пациенток, до нее очередь дошла только в 11 ночи! Врач должна была убрать Валентине грыжи, отеки под глазами и обрезать немножко лишней ткани с верхних век. Они нависали, как у многих в ее возрасте. Уже на следующий день женщина почувствовала неладное. Глаза не закрывались. Врач отмахнулась, мол, это отеки, пластырь наклею — и все нормально будет. На пятые сутки сняли швы — веки не смыкались, глаза нараспашку! Женщина была похожа на собаку с вывернутыми наружу веками! Оказалось, что врач иссекла слишком много ткани. Она ведь в этот день с 9 утра до 24 часов оперировала. Вот и рубанула не глядя. Валентина спать не могла, глаза не закрывались! В них будто по горсти песка насыпано! Они горели огнем! И так девять месяцев. А врач говорила: «Ничего страшного, пройдет, делай процедуры». Но какой в них толк, веки обрезаны и кожи нет, чтобы их закрыть. Наконец в городской больнице Екатеринбурга Валентине сделали бесплатную операцию. Веки стали закрываться, но лицо по-прежнему перекошено!

Суд признал врача виновной и постановил выплатить 300 тысяч рублей морального вреда и 25 тысяч за неудачную операцию. Но пациентка получила только 100 тысяч рублей! А ей сейчас нужны огромные деньги, чтобы вернуть глазам нормальный вид. Операции сложные, взять кожу для век придется с висков!

■ ВСЕ ЛЮДИ ОТ РОЖДЕНИЯ ДОБРЫЕ. ЗЛЫМИ ИХ ДЕЛАЮТ ДРУГИЕ ДОБРЫЕ ЛЮДИ.

■ ХАЛАТ ВРАЧА БЕЗ КАРМАНОВ — ЭТО ХАЛАТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ.

Для вас, мусью

* Любимое многими российскими мужчинами сочетание носков с сандалиями стилисты признали главным модным недоразумением всех времен. Кстати, на втором месте в этом списке ботинки на платформе и низко опущенные с линии талии штаны.

* Сандалии не будут смотреться нелепо, если обувать их только для прогулок и отдыха, а также следить за состоянием ног. Для работы используйте более подходящую обувь.

Как там, у них? *Пригодится*

Красота по-китайски

У этой страны богатейшая культура. И уж точно есть чему у них учиться, например, в медицине и косметологии. В чем же секреты китайской красоты?

КРАСНЫЕ ЩЕЧКИ

В Древнем Китае маленьким детям румянили щечки — чтобы Всевышний, взглянув на малышей, остался доволен, убедившись, что они радостны и здоровы. И с женщинами та же история. Китайские мудрецы говорили: «Любоваться красавицей за утренним туалетом лучше после того, как она напудрит лицо». В Древнем Китае женщины белили кожу лица и замазывали все дефекты на груди и шее. Брови они тщательно сбривали и вместо них рисовали тоненькие линии черной тушью, ею же обводили лоб по краю роста волос. Это считалось признаком аристократии. Да что там дамы, не только они пользовались косметикой: воины подводили себе брови тушью, придавая им более свирепую форму, чтобы устрашать врагов, и применяли помаду из древесного воска, масла, семян камелии, мускуса и камфоры.

Люди с хорошим вкусом носят бижутерию. Всем остальным приходится носить золото.
Коко Шанель

ОМОЛОЖЕНИЕ ПО ДРЕВНИМ СЕКРЕТАМ

Это не только поддержание в тонусе кожи лица и шеи, это глубокая релаксация организма. Разнообразные массажи, иглоукалывание — вот метод древних китайских врачей. Они справедливо полагают, что нужно не с морщинами бороться, а воздействовать на весь организм. «Свободно циркулирующая по телу жизненная энергия — лучший способ сохранения молодости» — принцип косметологии Китая и сегодня. Здесь по-прежнему широко используют морскую воду и водоросли.

ЭТО РАСТЕНИЕ — ТАЙНА КИТАЯ

В Древнем Китае широко известно было растение гиностемма. Оно считалось символом вечной молодости и использовалось для приготовления чудодейственных средств. Позже ученые из Европы и Америки выяснили, что гиностемма обладает такими же свойствами, как женьшень, но без побочных эффектов последнего. Спрашивается, как тысячу лет назад врачи узнали о волшебных свойствах лианы, произраставшей в горах? Было известно, что ее сок препятствует скоплению тромбоцитов, очищает кровеносные сосуды, обеспечивает свободное кровообращение, предотвращает атеросклероз, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, нормализует работу мозга. Мудрецы считали, что лепешки из высушенных побегов этого удивительного растения могут обеспечить долгую жизнь.

Для вас, мадам

* В моду возвращаются скромные купальники, прикрывающие как можно больше тела. Среди них, например, плавки с завышенной талией.

* Чем больше скрыто, тем больше места остается воображению. Так что скажите «прощай» откровенным стрингам, если раньше хватало духу надеть их на пляж. Смелость будет уместнее в расцветке комплекта.

* Совместный купальник не отнимет привлекательности. Он позволит скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства фигуры.

* Популярны купальники в стиле ретро (70-е и 80-е годы прошлого столетия). У них высокая талия или трусы-шортики, высоко открытые бедра и характерная расцветка (чаще в горошек).

Как-то раз решилась на химическую завивку... Спасли дрожжи и кефир

АЙБОЛИТ

У меня всю жизнь волосы были тонкими и тусклыми. Пробовала красить разными оттенками, но краска только портила их. Как-то раз решилась на химическую завивку. После этого мои волосы стали словно мочалка, да и вылезали клоками. Подруга посоветовала маску с дрожжами и кефиром. Кусочек дрожжей размером с мизинец заливала 1/4 стакана кефира (для жирных волос — обезжиренным кефиром, для сухих — жирным). Размешивала, ставила в теплое место, чтобы забродил. Маску держала на волосах 30 минут, затем смывала шампунем. Делала 2 раза в неделю, и уже через 2 месяца волосы стали заметно гуще. Но главное — появился тот самый блеск, который придает любым волосам здоровый вид.

З. Новикова, Московская обл.

От стресса начали выпадать волосы

АЙБОЛИТ

Моя бабушка знала про травы все. Когда моя тетя попала в аварию, после перенесенного стресса у нее стали выпадать волосы. Бабушка сделала специально для нее травяной отвар. Залейте 2 ст. ложки корней лопуха стаканом горячей воды и кипятите на медленном огне 10 минут, часто помешивая. Охладите, процедите. На 100 мл отвара добавьте 2 ст. ложки сока настурции. Этим средством тетя мыла голову, и волосы у нее выпадать перестали.

З. Ф. Мороз, Красноярский край

АНЕКДОТЫ

Женщина рассказывает подругам:
— Мой муж предложил мне подарок на день рождения, чтобы его название начиналось на букву «ш». Я выбрала шубу, шапку, шампанское, шумочку, шапожки, шолотые шережки и шеребристый «Шевроле».

Еврейская мама говорит сыну:
— Вот, Яшенька, учись хорошо. Если будешь хорошо учиться, в честь тебя назовут какую-нибудь вещь, как уже назвали СЕМАлет, ПИЛЯсос, ЦИЛЯвизор.

На собеседовании:
— Расскажите о своих недостатках.
— Лень.
— И все?
— Лень перечислять.

Андрюшу в лагерь собирали мама и бабушка, поэтому он каждый день ходил в чистом. А Сережу собирал дедушка, поэтому он каждый день ходил в атаку.

Девушка с парнем работают в одном офисе, переписываются SMS:
— Как мы домой с тобой поедем? — пишет девушка.
— А как ты хочешь?
— А как правильно пишется, «порш» или «порше»?
— Правильно пишется «троллейбус».

4-летняя Лиза рассказывает папе сказку:
— Жила-была злая мачеха, и было у нее две дочери. Одна дочка — родная, а другая — черепахица.

Муж — жене, обиженно: «Вот видишь, какая ты. Себе взяла большой кусок, а мне оставила маленький!» — «А ты как бы сделал?» — «Я взял бы себе маленький». — «Ну а что ты тогда орешь? Я тебе такой и дала».

Посетитель в ресторане обращается к официанту: «Мне, пожалуйста, еще порцию пельменей». — «Вы не наелись или вам понравилось?»

ЗАГАДОЧНЫЙ РУССКИЙ СЕРВИС: НИКОГДА НЕ ЗНАЕШЬ — ПОШЛЮТ, УЛЫБНУТСЯ ИЛИ ОБСЧИТАЮТ...

ОЙ!

Круто сказано!

● Если наш премьер-министр будет каждый день просто посещать разные больницы, российское здравоохранение через пару лет может стать лучшим в мире.
● Если трижды сказать «Импортозамещение» и осенить себя крестным знамением, можно и дальше спокойно перепродавать китайские товары.

РАССКАЗИК

Свадьба, дальний уголок стола. Тосты. Все чокаются. Разговор между соседями: «Я слышала, что, когда последней чокаешься с мужчиной, это сулит деньги!» Сосед на женщину смотрит и говорит: «Ох, Ирочка, не то вы делаете с мужчиной, чтобы деньги были!»

Как собака...

ЗАШУРШАЛО, И НА ПОРОГ ЛЕГЛА ЛАПА, А ИЗ-ЗА ДВЕРИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕЛ БЛЕСТЯЩИЙ ГЛАЗ...

Мы с Бестом остались зимовать вдвоем. Он уже не грызет обувь и диваны, он взрослый и разумный, поэтому вечерами я разрешаю ему поваляться в прихожей, прежде чем заступить на ночную вахту по охране участка. В прихожей у него свой коврик, и он твердо знает, что в комнату ему нельзя. А что делать, если нельзя, но очень хочется?

Сижу на диване, смотрю телевизор, вяжу. Дверь в прихожую открыта. На порог бесшумно ложится черная лапа, из-за двери показывается полморды и один внимательный глаз. Я молчу. На пороге появляется вторая лапа, целиком высовывается морда. Я смотрю телевизор. Пес аккуратно продвигает лапы в комнату, подтягивается и плавно перетекает за порог. В любой момент можно отправить его на место, но иногда я решаю досмотреть шоу до конца.

Тем же макаром — одна лапа вперед, вторая, подтянулся — пес дополз до дивана, быстро залезает на него, усаживается и устремляет взгляд на экран.

Окликаю:
— Бест!
— У? — отзывается пес, не отводя глаз от телевизора.
— Бест, место!
— У-у! — Интонация как у строптивого подростка, которому запретили смотреть поздний фильм.

Строго повторяю команду. Пес медленно, сустав за суставом, ссыпается с дивана, медленно плетется к двери, пять раз останавливается, три раза оглядывается, выходит. В прихожей с грохотом обрушивается на подстилку, начинает возиться там, бурча: «Сама в комнате на диване, а я на коврике у порога... как собака».

Бурчание стихает, наступает тишина. Через десять минут слышится осторожное шуршание, на порог ложится лапа, из-за двери на меня смотрит блестящий глаз...

М. Н. Пивоварова, Самара

РАССКАЗИК

Студенты — грузин, русский и еврей — договорились ближайшие выходные провести на природе. Грузин: «С меня шашлык!» Русский: «Я водки принесу!» Еврей: «А я таки брата своего приведу, он такие анекдоты знает — пальчики оближешь!»

Приколы из Одессы

Мужик приходит в магазин, говорит продавщице:
— Знаете, я гостил тут у вас, в Одессе, дайте мне какого-нибудь хорошего вина, чтобы память была об Одессе.
Продавщица:
— Ой, знаете шо, возьмите лучше не у нас.

***

— Абрам, а шо это Сарочку совсем не слышно?
— Та она сорвала голос, доказывая мне, шо умеет-таки молчать.

***

— Зяма, скажи мне, пожалуйста, а ты других женщин до меня любил?
— Ну что ты, Цилечка! Так, уважал немножко.

***

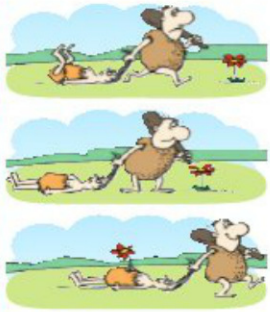
— Жора, вот тебе стул и тряпочка.
— Роза, я шо-то не понял.
— Шо ты не понял? Таки сядь и заткнись.

***

— Сара, почему ваш муж ничего не делает, чтобы излечиться от глухоты?
— Ждет, пока дети закончат музыкальную школу.

***

Одесса, Привоз. По рядам ходит мужчина с бумажкой.
— Мужчина, вы таки забыли купить лук!
— Но у меня лук не записан.
— Так идите, я вам допишу!



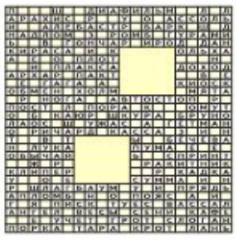
Мужики, выходи!

Под Новгородом стоит мужской монастырь, а вокруг глушь — пара деревень и все. Ну а молодежь в тех деревнях как развлекается — водка-дискотека-водка-драка. И вот как-то лунной ночью местная братва, человек двенадцать, после дискотеки решила поразмяться. Ну и пошли они к монастырю. Стучатся в ворота и кричат:
— Мужики, выходи, поговорить надо!

Минут двадцать они ломились в ворота. Выходит к ним послушник в рясе — шифоньер трехстворчатый, кулаки — отгадай, в какой руке баскетбольный мячик. Взгляд добродушный, как у теленка. Смотрит смиренно так и говорит:
— Ребята, побойтесь Бога, нас же здесь 200 человек!

Иван С., Нижний Новгород

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23



Весёлые новости

*** В регистратуре** челябинской поликлиники подрались очередь к неврологу и очередь к психиатру. Через час они дрались за очередь в очереди к травматологу.

*** Сомалийские** пираты захватили судно с путанами. Они ничего не требуют и не выходят на связь.

Кушай, никого не слушай!

Пошли мы как-то раз с женой на рынок за фруктами. Заходим в павильон. Продают мандарины. Девушка продает, а рядом стоит хозяин-кавказец. Приглядывает, чистит мандарин. Встаем в очередь.

Парень перед нами спрашивает кавказца:
— Ты мандарины сам продаешь?
— Нэт, — отвечает.
Я решил сострить, говорю:
— Он их толко кущиит.
Хозяин на меня посмотрел, промолчал. Доел мандарин, взял второй, почистил. Разламывает пополам, протягивает половинку моей жене:
— На, кущий.
Она застеснялась:
— Спасибо, не хочу.
Он ей:
— Кущий, тэбэ говорят, — и улыбается.
Жена взяла, поблагодарила.
Кавказец поворачивается в мою сторону, указывает на меня пальцем и говорит:
— А тэбэ — нэ дам.

Алексей А., Таганрог

Получилось!

Станиславский – это сила!

— Заходите! Не стойте в дверях! — распахнул мужичонка дверь, услышав ковыряние в замке.
— Ты что, дурак? Это же грабители! — зашипела жена, цепляясь за рукав.
— Ну и что! Не люди, что ли?
— Убьют и ограбят! — взвизгнула женщина.

Воры ошеломленно стояли в подъезде с отмычками.
— Да кому мы нужны? У нас и брать-то нечего! Пусть полюбуются.
— Убьют, ограбят и изнасилуют! — не сдавалась жена.
— Гы-гы-гы, — залился в хохоте муж. — Тебя-то? Сто кило сала?
— Ах так? Ну давай, заводи их. Заводи, если жить надоело, пусть все выносят! — завопила жена. — Ты мне всю жизнь испоганил! Алкаш! Что б ты провалился! Денег не зарабатываешь, ничего не делаешь! Несчастье одно с тобой!

Из лифта вышел почтальон и внимательно оглядел номера квартир:
— Тринадцатая? — спросил он грабителей. Те кивнули. — Пупырышкин?
— Я Пупырышкин, — сказал мужичонка.
— Телеграмма. Распишитесь, — получив подпись, почтальон испарился, словно ниндзя.
— С прискорбием сообщаем, — принялся читать мужичонка, — что ваша бабушка, проживавшая в Израиле, скончалась на 120-м году жизни. По поводу наследства, которое включает в себя виллу, два дома и десять миллионов евро, просим обратиться в адвокатскую контору «Братья Абрамовы».

Повисла тишина, вязкая и напряженная. Глаза жены стали медленно разгораться странным пламенем, она явно вела сложнейший мысленный пересчет наследства на кольца, шубы и комплексы для похудания. Пупырышкин попятился к выходу.
— Привет... — раздалось позади. Грабители тоже вели пересчет.
— Мужики! — отчаянно махнул бумажкой в руке Пупырышкин.
— Вася... — потерянно сказала жена.
— Кажется, нам повезло, — сказал один вор другому. Они подхватили Васю под руки и, в чем тот был, потащили на улицу. Они резвенько забежали за угол и запихали Пупырышкина в потрепанный «жигуленок». За рулем был почтальон. Машина, оставляя черные дымящиеся следы на асфальте, сорвалась с места.
— Уфф! Вроде бы получилось, — выдохнул Вася.
— Слушай, Васек, зачем такие сложности? Просто ушел бы, и все, — спросил почтальон, руля по узким улочкам, запутывая следы.
— От нее уйдешь! Щас! Ты ее видел? Фиг выпустит! Зато теперь она трепетно будет ждать звонка похитителей, звонить в полицию, где ей скажут идти лесом. В общем, не меньше недели она будет занята моими поисками... Да! Машина-то вторая есть?
— Обижаешь, дружище, — прогудел один из «воров». — Что мы, дети? Договорились же! Все уже там: удочки, лодка надувная, два ящика водки. Скоро пересадка.
— Здорово! Ух, оторвемся! У нас же еще неделя впереди...
— Отпуск от семейной жизни. Гы-гы, — залился второй похититель.
— Конспирация и метод Станиславского — это сила! — удовлетворенно заметил Вася.

Послушный ребенок
Арахисовая сладость
Простейший дырокол
Лососевая рыба
Мультик из слайдов
Дама-монарх у Дюма
Открытие Пржевальского
На ней дрейфовали челюскинцы
Детский обидный стишок
Философское сочинение
Шумный успех
Агентура олигарха в Думе
Она дождалась Грея
Земляной орех
Строительный гипс
Морской парусник
Итальянская золотая монета
Батька-анархист
Мастер, что горшки обжигает
Искривленный квадрат
Аквариумная рыбка
Душевная трещина
Гитлеровская Германия
Высокий женский голос
Царь Иудеи
Ученая степень каратиста
Генеральский головной убор
Улыбочка шакала
1
Бронежилет конника
Слезообильное чадо
Судно из бревен
Объем прибыли
Лиственное дерево
Сосновые колючки
Спинка гитары
Баран с вершин
Ободок монеты (разг.)
Страховщик с полисами
Политический договор
Ларек для продажи газет
Антоним экспорта
Нить на гитаре
Бартер — натуральный...
Холодостойкая утка
Горе-недомерок
Детский писатель
Объявлял известия в старину
Душистое растение
Картина художника
Взимают на таможне
Водоем для карасей
Туризм голосующих на шоссе
Целебная смола со скал
Вес молодого слона
Растет от уха у модели
Дырочка в коже
Тональный крем для сапог
Тигровый у дога или боксера
1
Там озорует водяной
Ответственная должность
Ушастый тюлень
Овечья на коварном волке
Итальянский еретик
Погонщик оленей
Комедия — смех, триллер...
Аллергическая на теле
Титул Мазепы
Страна в Индокитае
Окошко на ж/д вокзале
Испанский северянин
След за карандашом
Банный массажер
Король Львиное сердце
Снежные ходули
Стрижка квадратом
2
Фирма спорттоваров
Веревка для бурлака
Апостол-евангелист
Легковой грузовик
Государство в Азии
Полотно для шитья
Ближайшее будущее призывника
Скоростная стометровка
Вяленый абрикос
Народная традиция
2
Игра с мячом-дыней
Заросль ивовых кустов
Рыхлая почва
Результат сложения
Ваза для фикуса
Трехмачтовый парусник
Песня, выбившаяся в лидеры
И комик, и трагик
Размежевание внутри партии
Матовый фарфор
Устройство на переезде
Большая тяпка
Рыбина из черной икринки
Пучок волос для бигуди
Выключают, уходя
Листовка социолога
Обвязка талии
Оружие Соловья-разбойника
Баллада о викингах
Любовь к безделью
Чрезмерный гонор
Голос комара
Берестяная емкость
Феодал как слуга короля
Счетчик килограммов
Нежилая часть избы
Летняя забегаловка
Телесное наказание
Именины — его день
Магазин закрыт на...
Пещерка в парке
Лозунг — лицо фирмы
Ящики и бочки для упаковки
От него Дюймовочка сбежала
Трепетный олень

Гороскоп с 27 мая по 9 июня

На столе пусть всегда стоит ваза с яркими фруктами!

ОВЕН Полезно иногда погружаться в себя. Создайте свой сад души и посадите цветы, чтобы они радовали вас. Когда будет грустно и тяжело, мысленно возвращайтесь туда. Вот отворилась калитка... Присядьте на скамейку и вдыхайте чудесный аромат. Настраивайтесь на свет, любовь и добро. Но если вдруг скрутит радикулит, тут настрой не поможет. Налейте в блюдце немного аптечной настойки валерианы, намочите в ней марлю и сделайте на больное место компресс. Держите его не меньше 40 минут.

Сустав опух и покраснел? Нарвите травы мокрицы, слегка помните и наложите на больное место, плотно обернув. Меняйте траву 3-4 раза в день.

ТЕЛЕЦ Захочется убежать от всех проблем и спрятаться под одеялом в надежде, что никто никогда вас не найдет. Потерпите! Скоро вы так разозлитесь на обстоятельства и себя, что это окажется лучшим толчком к действию. В кухне на столе пусть всегда стоит ваза с фруктами ярких цветов. И глаз радует, и витамины всегда под рукой. Вроде бы мелочь, а помогает сохранять бодрость.

БЛИЗНЕЦЫ Чтобы избавиться от вдруг навалившейся усталости, больше отдыхайте, вдоволь спите. Отложите пока дела, которые терпят. Переживите этот недолгий период — и вы снова будете свежи, энергичны и полны сил. Весна — самое подходящее время для очищения организма от шлаков. Для этого смешайте по 1 чайн. ложке листьев крапивы, измельченных ягод шиповника и травы спорыша. Залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 3 часа. Этот настой выпейте утром за один прием.

РАК Вы носитесь как белка в колесе, при этом уверены, что тратите время впустую. Остановитесь, передохните — и в конце концов поймете, что без движения жизнь скучна и однообразна. О здоровье: от долгой работы за компьютером или бдения у телевизора глаза могут устать, появится чувство дискомфорта. Промывайте их чайной заваркой или перед сном закапывайте 1-2 капли свежего огуречного сока — это увлажнит слизистую.

ЛЕВ Перед вами могут открыться новые двери. Не бойтесь сделать шаг в неизвестность — именно там вас ждет самое интересное. Любителей жирных и острых блюд поджидает сильная изжога. Избавиться от нее можно так: поджарьте гречневую крупу до темно-коричневого цвета, смелите в кофемолке, принимайте 3-4 раза в день на кончике ножа.

ДЕВА Не ругайте себя за маленькие слабости — не только детям можно завтракать тортом, бегать под теплым дождем и целый день смотреть любимые фильмы. А чтобы поддержать сосуды и сердце, пейте теплый отвар молодого картофеля по 1/2 стакана 2 раза в день. И пусть картофельные блюда станут главными на вашем столе!

ВЕСЫ Вы затаили на весну обиду? Ну еще бы — все друзья, родные и знакомые носятся с этой весной как с писаной торбой, а до ваших проблем им и дела нет. Взгляните на ситуацию по-иному — у вас появилась возможность остаться наедине с собой хотя бы на время. Это же редкая удача! О здоровье: возможно повышение давления, которое будет сопровождаться сильной головной болью. Поможет сладкий крепкий чай. Не жалейте сахара: 5 кусочков на чашку чая — то, что надо. Через некоторое время давление упадет минимум на 30 единиц.

СКОРПИОН Вы будете разрываться между возможностью получить немного, но сразу, или гораздо больше, правда, в перспективе. Правильного выбора, увы, не существует. Решайте по обстоятельствам. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу — он вас точно не обманет. Сил хватит на все, если будете придерживаться здорового режима. А выходные, проведенные на природе, умножат ваши силы. Можно даже побегать босиком по берегу речки.

СТРЕЛЕЦ Наблюдение за нежными весенними цветами подарит умиротворение и радость. Последуйте примеру японцев и отправляйтесь в парк или за город, где можно насладиться цветущими яблонями, вишнями или просто сиренью! Постарайтесь, чтобы в рационе были сезонные продукты. Готовьте коктейли из свежих огурцов и зелени, сочетайте томатный сок и шпинат. А напиток из ревеня очень полезен и необычен на вкус.

При поллинозе заварите 2 чайн. ложки травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

КОЗЕРОГ Вроде бы суеты в вашей жизни с избытком, ритм и график такие, что дух некогда перевести. А оглянешься — воз и ныне там, ни одна проблема не решена. Может, количество усилий пора переводить в качество? Постарайтесь в ближайшие две недели избегать стрессов: они чреваты сбоем в работе кишечника. Чтобы этого не произошло, начинайте утро с 1 ст. ложки оливкового масла, которое нужно запивать стаканом теплой воды.

ВОДОЛЕЙ Не бойтесь удивлять любимых приятными сюрпризами, будь то безделушка или домашний борщ с пампушками. Помните, главное — внимание! Поддержать иммунитет поможет простое средство: мякоть половины лимона перетрите в кашицу, добавьте 1 ст. ложку меда, держите смесь во рту подольше и проглотите.

РЫБЫ В ближайшее время круг ваших знакомых может пополниться парочкой новых людей. Но не спешите открывать перед ними душу, сердце и кошелек. Вспомните о старых, проверенных друзьях, с которыми пройдены огонь, вода и медные трубы. Если после перенесенной простуды никак не можете избавиться от навязчивого кашля, залейте стаканом кипятка 1 чайн. ложку плодов аниса, настаивайте 20 минут, принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

- **Лечебная физкультура** ПРИ БОЛЕЗНИ БЕХТЕРЕВА НЕ ДАЙТЕ ПОЗВОНОЧНИКАМ СРАСТИСЬ.
- **Развеем сомнения** РЕШАТЬСЯ ЛИ НА ЭКО?
- **В доме тяжелобольной** ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ СПАСЁТ ТРУХА СТАРОГО ПНЯ.
- **Не ерундовая болячка** ЧЕМ КОВАРЕН АППЕНДИЦИТ.

Эвалар

При склонности к запорам – послабляющий батончик ФИТОЛАКС

Содержит ценные пищевые волокна – оболочки семян подорожника, инулин, пшеничные волокна и чернослив, которые, как щеткой, «выметают» из кишечника скопившиеся там отложения.

- Для регулярного освобождения кишечника
- Выведения токсинов
- Нормализации микрофлоры

Не содержит сенны.

- Без боли
- Без спазмов
- Без вздутия

Полезно. Удобно. Вкусно!

Применяйте каждый день при склонности к запорам

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку по цене от 71 руб.*

*Цена актуальна на 23.04.15. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-42
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЁВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayboliit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-1485 от 10.02.2000г. Свободная газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 175766 экз. Заказ 753. Объем: 6 п.л. Дата выхода в свет 27.05.2015 г. Подписано в печать 26.05.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают ТОО «КрасПресс» (г. Алматы), ООО «АРТИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 218856 экз.

12+